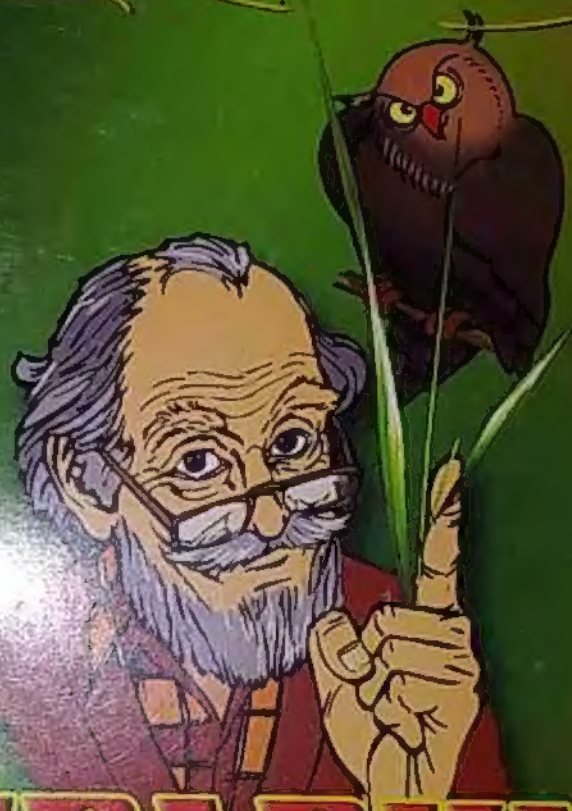
ДОМ·БЫТ·ДОСУГ



ТРАВНИК

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

ДОМ·БЫТ·ДОСУГ

ТРАВНИК

МОСКВА
ОЛМА Медиа Групп
2010

УДК 615.89
ББК 53.59
И 75

Ионова А. А.
И 75 Травник. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. — 128 с. — (Дом, быт, досуг).
ISBN 978-5-373-03135-6

Эта книга содержит информацию о наиболее известных лекарственных растениях. В ней даны рецепты народной медицины, которыми можно лечить наиболее распространенные заболевания сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочевыделительной и дыхательной систем.

Издание предназначено для всех, кто интересуется лекарственными растениями, стремится грамотно использовать их для сохранения и укрепления здоровья.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-373-03135-6

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2010
© ООО «Фаворит Букс», 2010

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ ИЗ РАСТЕНИЙ

В траволечении широко применяются формы, разработанные в рамках народной медициной. Важнейшими из них являются отвары, настои, настойки и мази.

Прежде чем приступать к приготовлению различных лекарственных форм из растений, важно правильно подготовить сырье. Предварительно оно тщательно измельчается, так как в таком виде из него легче извлекаются полезные вещества. Трава, цветки, листья измельчаются до размеров не более 5 мм, семена — 0,5 мм, кора, корни и стебли не должны превышать 3 мм. Плоды и семена растения оставляют целыми или измельчают в кофемолке, траву, листья и кору рекомендуется резать ножом или хорошо заточенными ножницами, корни и корневища нарезаются ножом, а потом измельчаются в ступке. При приготовлении сборов ингредиенты должны измельчаться отдельно

Глава 1

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ ИЗ РАСТЕНИЙ

В траволечении широко применяются формы, разработанные в рамках народной медициной. Важнейшими из них являются отвары, настои, настойки и мази.

Прежде чем приступать к приготовлению различных лекарственных форм из растений, важно правильно подготовить сырье. Предварительно оно тщательно измельчается, так как в таком виде из него легче извлекаются полезные вещества. Трава, цветки, листья измельчаются до размеров не более 5 мм, семена — 0,5 мм, кора, корни и стебли не должны превышать 3 мм. Плоды и семена растения оставляют целыми или измельчают в кофемолке, траву, листья и кору рекомендуется резать ножом или хорошо заточенными ножницами, корни и корневища нарезаются ножом, а потом измельчаются в ступке. При приготовлении сборов ингредиенты должны измельчаться отдельно

друг от друга, затем в соответствии с рецептурой отмеряться в определенных пропорциях и перемешиваться.

Приведем примерные единицы измерения высушенного измельченного сырья, наиболее часто употребляемые в рецептах народной медицины:

1) 1 ч. л. — 5 г;
2) 1 дес. л. — 10 г;
3) 1 ст. л. — 15 г;
4) 1 ст. л. «с горкой» — 20 г.

Один стакан содержит 200 мл воды.

Посуда, в которой готовится лекарственное средство, должна быть стеклянной, эмалированной, керамической или фарфоровой. В алюминиевой емкости готовить не рекомендуется во избежание контакта и реакции компонентов растения с металлом.

Готовые настои, отвары, настойки необходимо процедить. Для этого используют вату, завернутую в чистую марлю, или хлопчатобумажную ткань, сложенную в несколько слоев.

НАСТОЙ

Настой — это водный раствор биологически активных веществ, который не кипятят, а настаивают. Отсюда и название лекарственной формы, которую получают следующим образом: целебное сырье заливают кипятком и выдерживают его в теплом состоянии в течение определенного времени. Готовят

настои из травы, листьев и цветков, можно использовать клубни, кору, корни, корневища, клубнелуковицы.

Для настоев желательно брать фарфоровую посуду, но можно ограничиться эмалированной или из нержавеющей стали.

Очень удобно готовить настои с помощью небольшого по объему термоса (например, на 500 мл). Самый большой недостаток настоя — невозможность длительного хранения.

ОТВАР

Отвар представляет собой водный экстракт лекарственного сырья, полученный путем кипячения. Если лекарственное сырье держать на огне долго, то вода при кипячении испаряется чуть ли не наполовину, поэтому после остывания отвара и процеживания нужно взять кипяченую воду и долить ее до первоначального объема, указанного в рецепте.

Чтобы ослабить воздействие высокой температуры на биологически активные вещества, отвары можно готовить на водяной бане.

Общепринятой дозой при приготовлении отваров считают 1 ст. л. сухого измельченного растения на 1 стакан кипятка или холодной воды. Поскольку кипячение сырья убивает имеющиеся вредные микроорганизмы, то хранят отвары несколько дольше. В холодильнике их можно держать примерно 3 суток.

НАСТОЙКА

Настойка (научное название — «тинктура») представляет собой вытяжку биологически активных веществ из растительного сырья. В отличие от водных отваров лекарственное сырье в этом случае не ставится на огонь, поскольку ее заливают 70%-ным (реже 40%-ным) медицинским спиртом. Крайне редко используется 90%- или 95%-ный этиловый спирт.

Измельченное растительное сырье помещают в стеклянный сосуд, заливают спиртом из расчета на 1 весовую часть измельченного сырья 5 объемных частей настойки (если 20 г сырья залить 100 мл спирта, то, тщательно отжав травяную смесь, можно получить 100 мл настойки).

Можно сделать менее концентрированное средство, взяв компоненты в соотношении 1 : 10 или 1 : 20 (10 г сырья заливают 100 мл спирта).

В любом случае выдерживают тинктуру при комнатной температуре 6–7 дней, время от времени слегка взбалтывая. После этого состав процеживают, остаток растений отжимают и полученную настойку сливают. Она должна быть прозрачной, иметь вкус и запах настаиваемого сырья.

Настойки держат в темном месте в хорошо закрытых склянках при комнатной температуре. При таком способе приготовления все микроорганизмы гибнут, и полученные препараты можно хранить от нескольких месяцев до нескольких лет.

ЭКСТРАКТ

Экстракты представляют собой концентрированные извлечения из растительного сырья. По консистенции различают жидкие, густые и сухие экстракты. По степени сгущения после выпаривания жидкий содержит более 40 % влаги, густой — не более 25 %, а сухой представляет собой сыпучую массу с содержанием влаги не более 5 %.

МАСЛО И МАЗИ

Некоторые биологически активные вещества, содержащиеся в растениях, растворяются только в масляных растворах. Приготовить травяные целебные масла и мази можно и самостоятельно. По консистенции все масляные основы принято делить на жидкие и твердые. Вещества, которые при комнатной температуре находятся в жидком состоянии, в быту принято называть маслами. Жиры — это вещества, которые при температуре 18—24 °С остаются твердыми.

Условно будем считать, что масла имеют растительное происхождение, а жиры — животное. При этом растительные масла используют для приготовления травяных масел, а животные жиры — для кремов.

В домашних условиях при приготовлении травяного масляного раствора в качестве основы можно использовать следующие: оливковое, подсолнечное, кукурузное,

рапсовое, соевое масла и другие более дешевые и распространенные виды. Для получения лекарственных препаратов измельченное лекарственное сырье заливают растительным маслом и выдерживают в течение 1–2 недель в теплом затемненном месте, ежедневно перемешивая. После этого масляный раствор процеживают.

Мазь — более густая, чем масло, лекарственная форма. Получают мази, смешивая порошки из травы или корней лекарственных растений с вазелином, медвежьим и свиным жиром, сливочным маслом и другими жировыми основами. Предназначена мазь для обработки ран, ушибов, ожогов, фурункулов, язв и др. В домашних условиях данную лекарственную форму можно приготовить, если имеются в наличии все необходимые для этого ингредиенты. Составляя мази, всегда следует помнить о правильно подобранном соотношении ингредиентов. Когда нет особых указаний, доза берется в соотношении 1 : 4 (т. е. 1 часть растительной основы на 4 части масляной основы).

Мази на основе жиров более плотные, поэтому хорошо наносятся на кожу. Для приготовления целебной мази подходит куриный или любой другой вытопленный птичий жир. Мази, приготовленные на сале или на масле, легко проникают в кожу и оказывают более глубокое воздействие, чем мази на вазелине. Хранить «домашний крем» желательно в холодильнике.

Существует несколько способов использования мазей и мазей, таких как:

1) смазывание кожи 1–2 раза в день. Мазь наносят на кожу сплошным слоем, но лучше воспользоваться штриховым способом, совместив его с легким поглаживанием.

2) втирание, после которого повязка не накладывается. Проводят энергично, с легким нажимом;

3) мазевые повязки. Лечебный состав наносят ровным слоем на кусок марли или хлопчатобумажной ткани и плотно накладывают на очаг поражения. Для того чтобы мазевая повязка не сползала, ее фиксируют с помощью бинта.

Для более глубокого действия предварительно приготовленную мазевую повязку покрывают слоем непроницаемой материи (вощеной бумагой, клеенкой, полиэтиленовой пленкой). В таких условиях мазь действует также, как компресс, вызывает местное [illegible] и способствует отторжению коросток, роговых наслоений, распаду некротических инфильтратов. Как правило, этот метод используется при лечении мозолей, застарелых очагов поражения кожи, а также мазями, удаляют подогретым растительным маслом.

КОМПРЕСС

Компресс — это лечебная повязка, смоченная лекарственным средством или водой, которая накладывается на больное место. Различают сухие, влажные холодные, горячие и согревающие компрессы.

Сухой компресс накладывается на поврежденный участок тела с целью защиты его от охлаждения и других внешних раздражений. Влажные компрессы — это примочки, а горячие — припарки. Чаще в качестве рассасывающего и отвлекающего средства используются согревающие компрессы. Их задачей является сохранение собственного тепла. К примеру, согревающий компресс

используется при боли в горле или ухе (всегда хочется согреть больное место). Противопоказаны компрессы детям при различным высыпаниях на коже, гнойничковых поражениях.

Компресс имеет три слоя — наружный, средний и внутренний. Внутренний слой — это, как правило, марлевая или льняная прокладка, сложенная в несколько раз. Этот слой смачивается раствором (1 часть спирта на 2 части воды). Второй — средний — слой служит изоляцией и представляет собой тонкую пленку. Наружный слой — это объемная ткань, способная задерживать тепло (шерсть, фланель)

Еще одно правило компресса, каждый следующий слой должен быть шире и длиннее предыдущего. Компресс ставят на 3—4 ч, однако время варьируется (можно оставить компресс, к примеру, на ночь, т. е на 8—10 ч). После снятия компресса для сохранения тепла оставляют верхний слой еще на несколько часов.

Критерием правильного наложения компресса служит состояние внутреннего слоя после его снятия. Внутренний слой должен все время оставаться влажным. При неплотном наложении компресса влага испаряется, охлаждая больной участок, что весьма нежелательно

При постановке компресса на область уха во внутреннем слое делают прорезь для ушной раковины.

Если после компресса остались сыпь или раздражение, то повторно ставить компресс не рекомендуется. В таком случае можно использовать сухое тепло — накладывать мешочек с разогретой поваренной солью или песком.

Глава 2

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

РИНИТ

Это воспаление слизистой [illegible], обычный насморк. Различают острый и хронический ринит.

Признаки заболевания

Острый ринит часто возникает на фоне общего или местного переохлаждения, при снижении иммунитета. Начинается с ощущения сухости, раздражения, жжения в носу и гортани, частого чихания.

Повышается температура до 38–39 °С, появляется боль в области лба. Нарушается носовое дыхание, ухудшается обоняние. На первых порах из носа обильно течет водянистая жидкость. Помимо этого, отмечается слезотечение. Слизистая носа отечна. На 4–5-й день заболевания появляются гнойные выделения из носа. Затем происходит обратное развитие процесса, и через 8–10 дней острый насморк прекращается.

Лечение проводится дома с применением сосудосуживающих капель, регулярной санации полости носа, иногда врач назначает антибиотики. Опасен ринит тем, что может стать причиной развития гайморита, отита и других заболеваний лор-органов.

Хронический ринит характеризуется дистрофическими изменениями слизистой носа. Больной жалуется на постоянную сухость и заложенность носа, нарушение обоняния. В полости носа наблюдается сухие корки, густые слизистые выделения. Общее состояние при этом удовлетворительное

Хронический ринит часто возникает при искривлении носовой перегородки, постоянном воздействии раздражающих факторов. Слизистая носа утолщается, отмечается стойкое нарушение носового дыхания. В этих случаях сосудосуживающие капли зачастую неэффективны, и, возможно, потребуется хирургическое вмешательство.

Если не удается справиться с насморком в течение 2 недель, обязательно проконсультируйтесь у лор-врача.

Лечение лекарственными растениями

Ринит — инфекционное заболевание, которое следует лечить противомикробными, дезинфицирующими средствами, а также необходимо повысить иммунитет. С этой задачей можно справиться, воспользовавшись приведенными ниже рецептами.

Морковь обладает успокаивающим, антисептическим, ранозаживляющим, противовоспалительным, противоопухолевым, мочегонным, ветро-, лакто- и глистогонным, ранозаживляющим, сосудорасширяющим и спазмолитическим свойствами. Помогает при болезнях сердца, сосудов и почек. По содержанию фитонцидов (веществ, губительно действующих на микрофлору) морковь почти не уступает луку и чесноку. Действует омолаживающе на клетки и ткани, улучшает зрение, приостанавливает процессы старения, укрепляет иммунитет. Морковь повышает жизненный тонус, улучшает состояние кожи, способствует росту волос и ногтей.

Морковный сок является отличным средством при язвах и раковых заболеваниях. Сок сырой моркови повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям глаз, горла, а также мышц, дыхательных органов в целом.

Иногда болезни печени и желудка вызываются отсутствием некоторых элементов, имеющихся в сыром морковном соке. Регулярный прием очищает печень.

Противопоказания: может вызвать аллергические реакции, не рекомендуется при обострении гастрита, болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рецепт № 1

Требуется: 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 125 мл подсолнечного масла, 3 дес. л. меда

Способ приготовления. Масло поставить на медленный огонь и кипятить в течение 5 мин. Лук и чеснок тщательно измельчить, перемешать и добавить мед. Смесь соединить с охлажденным маслом. Все перемешать.

Способ применения. Смесью смазывать полость носа 3–4 раза в день в течение 4–5 дней.

Рецепт № 2

Требуется: 2 зубчика чеснока, 2 средние моркови, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Морковь и чеснок натереть на терке и выжать сок. Смешать мед, растительное масло, сок моркови и чеснока. Все тщательно перемешать.

Способ применения. Смесь закапывать в полость носа по 1–2 капли в каждую ноздрю 4–5 раз в день в течение 3–4 дней.

Рецепт № 3

Требуется: 1 ст. л. «с горкой» травы багульника болотного, 100 мл подсолнечного масла.

Способ приготовления. Листья тщательно измельчить и залить маслом. Настаивать в темном прохладном месте в течение 21 дня, иногда взбалтывая, после этого процедить и отжать.

Способ применения. Закапывать в нос по 1 капле 3 раза в день не более 6–7 дней.

ГРИПП

Грипп — это острое респираторное заболевание, считается одной из самых серьезных инфекций из-за тяжести клинической картины, а также частоты возникновения осложнений.

Возбудителем гриппа является вирус, который проникает при дыхании через слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Заболевание передается воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании. Источник инфекции — больной человек.

Пик заболеваемости гриппом приходится на холодное время года. У молодых людей и людей среднего возраста он протекает значительно легче, чем у детей и пожилых.

Признаки заболевания

В зависимости от тяжести клинической картины выделяют легкую, средней тяжести, тяжелую и очень тяжелую формы заболевания.

Грипп начинается, как правило, бурно. Температура повышается до 38–40 °С, отмечаются озноб, головная боль, слезотечение и светобоязнь, слабость, ломота в мышцах. Больные вялы, аппетит снижен или отсутствует. На пике подъема температуры может возникнуть бред, реже — галлюцинации. Чаще всего в начале заболевания поражение бронхолегочной системы выра-

жено мало, наблюдаются только першение в горле, сухой кашель, осиплость голоса. Выделений из носа может не быть.

При тяжелой форме заболевания могут возникнуть судороги, потеря сознания, обильные носовые кровотечения. Высока летальность, поэтому лечение заболевания должно быть своевременным и профессиональным.

Лечение лекарственными растениями

Грипп — очень серьезное заболевание, которое необходимо лечить под наблюдением специалиста. Приведенные лекарственные растения восполнят запас витаминов, повысят иммунный ответ организма.

Шиповник коричный — одно из лучших средств для естественной защиты иммунной системы. В качестве лекарственного средства используется для профилактики инфекций и простудных заболеваний, укрепляет нервы, помогает при больных сосудах.

Лимон дает зеленовато-желтое масло, которое оздоравливает и стимулирует нервную систему, способствует восстановлению сил после тяжелой работы, оказывает бодрящее воздействие. Цитрусовое масло обладает антисептическим, вяжущим, отхаркивающим, умеренным мочегонным действием. Помогает оно также при нервном истощении, стимулирует ум-

ственные способности и память, усиливает и развивает скорость мышления. Масло лимона рекомендуется при лечении инфекций дыхательных путей, гриппе, простуде, бронхите, синусите, астме. Оно помогает избавиться от головной боли и гипертонии.

Женьшень. В практической медицине используются корни растения, содержащие эфирные масла и гликозиды, благотворно воздействующие на иммунные силы организма. Кроме того, корень женьшеня стимулирует центральную нервную систему, позволяя активнее сопротивляться инфекции и быстрее восстанавливать силы организма после перенесенных тяжелых заболеваний, в том числе и после гриппа. Показан при гриппозной интоксикации, а также при различных болевых синдромах, пониженном артериальном давлении и астенических состояниях.

Противопоказания: женьшень нельзя применять при гипертонии, детям до 16 лет, а также в жаркую погоду.

Мед. Полезные составляющие меда принимают участие в жизненно важных процессах. Мед обладает антибактериальным и антибиотическим свойствами, что обусловливает широкий спектр его применения — при различных воспалительных процессах, внутренних и открытых наружных ранах. Глюкоза и фруктоза выполняют активную роль в качестве антитоксинов, очищают организм и способствуют выведению из него шлаков и продуктов обмена. Мед — мощное потогонное средство, дающее хороший эффект в борьбе с инфекционными

заболеваниями. Его используют при различных простудах, патологиях желудочно-кишечного тракта, воспалениях органов малого таза, лечении кожных болезней.

Мед оказывает положительное воздействие на слизистую оболочку желудка и кишечника, его можно применять как легкое слабительное средство. Понижая кислотность желудочного сока, этот натуральный продукт способствует процессу выздоровления при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Продукт используют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, для укрепления мышцы сердца. Его рекомендуют пациентам, страдающим гипертонической болезнью. Мед очень полезен при лечении заболеваний органов дыхания (хроническом гайморите, остром и хроническом рините, ларингите, бронхите, синусите, трахеите, хроническом воспалении легких, бронхиальной астме).

Мед нельзя принимать в случае индивидуальной непереносимости. Больным сахарным диабетом разрешено употреблять целебный продукт, но в очень ограниченном количестве и только после консультации у врача.

Рецепт № 4

Требуется: по 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи обыкновенной, цветков одуванчика лекарственного, листьев черной смородины, травы зверобоя продырявленного, травы кипрея обыкновенного, цветков ромашки аптечной, листьев вахты трехлистной, по 2 ст. л. травы душицы обыкновенной, побегов малины обыкновенной,

листьев шалфея лекарственного, цветков липы мелколистной; мед, 1 л воды.

Способ приготовления. Сырье смешать, тщательно измельчить в ступке и 40 г получившейся смеси залить крутым кипятком. Кастрюлю поставить на медленный огонь, довести до кипения, но не кипятить. Настаивать в течение 2 ч, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Принимать в теплом виде по 100 мл 5–6 раз в день в начальной стадии заболевания. Мед добавлять по вкусу.

Рецепт № 5

Требуется: 4 ст. л. измельченных плодов шиповника коричного, $^1/_2$ лимона, 1 ч. л. измельченного корня женьшеня, 3 ст. л. меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Сухие плоды шиповника измельчить, предварительно освободив их от семян, смешать с корнем женьшеня, залить кипятком, поставить на водяную баню на 15–20 мин. Снять сотню, настаивать 1 ч, укутав. После этого процедить, добавить мед и сок лимона.

Способ применения. Пить в течение дня в 3–4 приема по $^1/_2$–1 стакану. Прекрасное общеукрепляющее и тонизирующее средство.

Рецепт № 6

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня женьшеня, 3 ст. л. сока лимона, 600 г гречишного меда.

Способ приготовления. Корень женьшеня, смешать с гречишным медом, добавить сок лимона, настаивать смесь в прохладном темном месте в течение 2 недель.

Способ применения. Принимать каждое утро до еды по 1 ч. л. в осенне-зимний период. Женьшеневолимонный состав на меду очень эффективен, хорошо укрепляет иммунитет и помогает избежать гриппа.

АНГИНА

Это заболевание относится к разряду инфекционных и чаще всего вызывается стрептококком или стафилококком. Заболевание может быть как самостоятельным, так и симптомом более серьезных инфекций (таких как корь, скарлатина и др.).

Внимание! Ангина опасна своими осложнениями. Частые заболевания ведут к развитию хронического тонзиллита, есть риск возникновения ревматизма. Осложнения могут возникнуть и со стороны почек, желчного пузыря.

Признаки заболевания

Начинается ангина с повышения температуры, чувства разбитости, боли в горле, озноба. Нарушаются сон и аппетит. Характерным признаком является воспаление небных миндалин, которые краснеют и увеличиваются в размерах. При лакунарной форме на миндалинах по-

является налет. Фолликулярная ангина характеризуется появлением на миндалинах гнойничков (фолликулов). Длится заболевание от 4 до 7 дней, но порой его течение может затянуться. Этому способствуют наличие различных хронических заболеваний, низкий иммунитет и отсутствие правильного лечения.

Следует помнить, что ангина заразна, передается капельным путем, поэтому больной должен иметь отдельные посуду, полотенце. Важно регулярно проводить в помещении, где находится больной, влажную уборку, а постельные принадлежности периодически менять и кипятить. Обращение к врачу обязательно, так как ангина может быть симптомом очень серьезных инфекционных заболеваний, имеющих стремительное течение. Наиболее опасное из них — дифтерия, которая может вызвать отек гортани и удушье. Врач обычно назначает бактериологическое исследование мазка из гортани и на основании результатов анализа ставит окончательный диагноз. При правильном и своевременном лечении прогноз благоприятный.

Лечение лекарственными растениями

Противовоспалительные, вяжущие, антисептические компоненты шалфея, эвкалипта, календулы, ромашки помогут более быстрому купированию инфекции.

Шалфей лекарственный обладает противовоспалительным, антисептическим, вяжущим, мочегонным, отхарки-

вающим, общеукрепляющим, тонизирующим нервную систему действием. При ангинах используется для полосканий, а также для приготовления целебного чая. Шалфей противопоказан при беременности, кормлении грудью, острых заболеваниях почек, а также при сильном кашле.

Эвкалипт шариковидный обладает вяжущим, противовоспалительным, отхаркивающим, антисептическим, стимулирующим умственные способности, противогрибковым и местно раздражающим действием. Эвкалипт — известное средство при простудах и гриппе, показан при воспалительных заболеваниях верхних и нижних дыхательных путей в виде отваров, настоев, настоев. Противопоказано лечение эвкалиптом детям до 2 лет, при бронхиальной астме, сильном кашле.

Свекла столовая обладает противовоспалительным, обезболивающим, мочегонным, слабительным действием. Широко используется свекольный сок. Назначается при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе при запорах. Противопоказаний не отмечено.

Прополис — смолистое клейкое вещество желтовато-зеленого, темно-зеленого или коричневого цвета. Прополис горький на вкус и обладает специфическим запахом. По мере хранения прополис темнеет, уплотняется и теряет запах. Химический состав: душистые смолы, эфирные масла, гликозиды, полисахариды, витамины, микроэлементы, дубильные вещества, фитонциды и флавоноиды. Препарат

обладает мощными противомикробным и противовирусным свойствами, является уникальным природным антибиотиком. Его применяют при лечении инфекций дыхательных путей, гинекологических заболеваний, болезней кожи

Рецепт № 7

Требуется: 1 кг свеклы, 2 г прополиса, 2 л воды

Способ приготовления. Корнеплоды тщательно вымыть, залить холодной водой и варить на медленном огне до готовности. В процессе варки добавить прополис.

Способ применения. Свекольным отваром полоскать горло вечером перед сном. Отвар можно хранить в холодильнике, перед каждым полосканием подогреть или добавить горячей воды.

Рецепт № 8

Требуется: 75 мл сока красной свеклы, 1 ч. л. 5%-ного столового уксуса.

Способ приготовления. Уксус смешать с соком свеклы

Способ применения. Смесь применять для полосканий. Процедуру проводить 4—5 раз в день.

Рецепт № 9

Требуется: по 1 ст. л. эвкалипта шариковидного, цветков календулы лекарственной, цветков ромашки аптечной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Компоненты сбора тщательно измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить крутым кипятком. Посуду поставить на медленный огонь и кипятить в течение 3 мин. Отвар остудить и процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Настой применять для полоскания горла. Процедуру проводить 2 раза в день

ГАЙМОРИТ

Это воспаление верхнечелюстной пазухи носа. Часто возникает при остром насморке, гриппе, других инфекционных заболеваниях, а также может быть следствием несвоевременного санирования больных зубов.

Признаки заболевания

При остром заболевании характерны повышение температуры (порой до 39 °С), появление общего недомогания, болей в области пазух, затруднение носового дыхания, быстрая утомляемость. Выделения из носа гнойно-слизистые, густые, с неприятным запахом. Могут наблюдаться припухлость щеки, отечность век. Помимо этого, отмечают светобоязнь, слезотечение.

Острый гайморит при неправильном лечении может перейти в хронический. Характеризуется он либо обильными выделениями из носа, либо, наоборот, сильной отечностью и затруднением отхождения секрета из

пазух. Боли и отечность появляются при обострении процесса *Хронический гайморит* лечить сложнее. Кроме того, наличие постоянного очага инфекции может спровоцировать любое заболевание лор-органов (отит, трахеит, бронхит). Нарушение носового дыхания при гайморите также негативно сказывается на организме. У больного появляются неврологические расстройства (рассеянность, быстрая утомляемость, частые головные боли). Применение сосудосуживающих капель дает лишь временный эффект. Со временем сосуды перестают реагировать на препараты. Обязательно обратитесь к врачу для обследования и назначения лечения.

Лечение лекарственными растениями

Лечение гайморита должно быть качественным, нельзя допустить хронизации болезни. Капли, ингаляции, компрессы на основе растительных лекарственных средств, меда довольно эффективны при данном недуге.

Лен посевной. Практически применяются семена льна, которые содержат слизистые вещества, органические кислоты, ферменты, гликозиды, минеральные вещества, жирные масла, обладают обезболивающим, противовоспалительным, обволакивающим и слабительным действием. Льняное семя используется как внутрь (при заболеваниях желудочно-кишечного тракта), так и наружно для компрессов, втираний, приготовления мазей при экземах, лишаях, фурункулах, абсцессах. Применяется льняное семя также

для ингаляций и полосканий при воспалительных заболеваниях оболочек верхних дыхательный путей, в том числе гайморитах, фронтитах (воспалении гайморовых и лобных пазух). Противопоказано льняное семя при гепатите, холецистите и склонности к поносам.

Хрен обыкновенный. В практике используется корень хрена. Он содержит эфирное, горчичное масло, витамин С, фитонциды, клетчатку. Обладает противовоспалительным, бактерицидным, отхаркивающим, стимулирующим, общеукрепляющим действием. Применение хрена показано при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, инфекциях мочевыводящих путей, подагре и ревматизме.

Сок корня хрена содержат вещество лизоцим, которое обладает выраженным бактерицидным свойством, поэтому хрен широко применяют в лор-практике для лечения воспалительных процессов слизистых оболочек. Принимать хрен следует с осторожностью при гастритах, язвах, холецистите, а также при заболеваниях кишечника. Так как показания и противопоказания тесно связаны между собой, то перед началом самолечения следует проконсультироваться у врача.

Рецепт № 10

Требуется: 2–3 корня хрена обыкновенного, 2–3 лимона.

Способ приготовления. Корни хрена вымыть, очистить от верхнего слоя, натереть на терке. Отжать лимонный сок соединить с $^1/_3$ кашицы корня хрена. Смесь

должна получиться по консистенции, как деревенская сметана.

Способ применения. Принимать по $^1/_2$ ч. л. через 30 мин после еды в течение 3–4 месяцев при хроническом гайморите. Курс можно повторить через 2 недели.

Желательно курсы лечения проводить в периоды обострения — осенью и весной. Через 2–3 года упорного лечения болезнь должна отступить.

Рецепт № 11

Требуется: 4 ст. л. льняного семени, 1 л молока.

Способ приготовления. Семена льна залить теплым молоком, поставить на медленный огонь, кипятить в течение 8–10 мин.

Способ применения. Горячий отвар использовать для ингаляций.

Рецепт № 12

Требуется: сухие семена льна.

Способ приготовления. Семена льна нагреть на сковороде, завязать в мешочек из натуральной ткани.

Способ применения. Накладывать на область гайморовых пазух 3–4 раза в день.

Рецепт № 13

Требуется: 1 ч. л. листьев эвкалипта шариковидного, 10 г меда, 2 г соли, 4 стакана воды.

Способ приготовления. Эвкалипт залить крутым кипятком, добавить мед и соль. Настаивать 20–30 мин, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Настой закапывать по 1–2 капли в каждую ноздрю 2–3 раза в день.

Рецепт № 14

Требуется: 1 ст. л. сиропа шиповника коричного, 4 бутона гвоздики, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. меда, 4 г корицы, 1 лимон, 2 стакана чая, 2 л воды.

Способ приготовления. Чай смешать с сиропом шиповника, поставить на медленный огонь, довести до кипения. Приготовить смесь: в воде развести мед, сахар, корицу, гвоздику, тщательно измельченный лимон с кожурой. Смесь поставить на медленный огонь, кипятить 8–10 мин. Отвар процедить через 2–3 слоя марли. Соединить с первым составом и тщательно перемешать.

Способ применения. Смесь принимать в горячем виде по ½ стакана 4–5 раза в день.

ЛАРИНГИТ

Это воспалительное заболевание гортани, часто возникающее на фоне острых респираторных заболеваний (ОРЗ). Вызывается бактериями или вирусами. Может быть самостоятельным заболеванием или следствием перенесенного ринита.

Ларингит — одна из наиболее частых болезней певцов, учителей, лекторов, а также тех, кто работает на вредном производстве, где в воздухе содержится большое количество пыли и химических веществ. Фактором риска может являться и курение.

Признаки заболевания

Начинается ларингит с повышения температуры, общего недомогания, появления осиплости голоса. В горле ощущаются сухость и першение. Болевые ощущения практически отсутствуют. Отмечается повышенная чувствительность к различным раздражителям. Появляется «лающий» кашель с отделением мокроты. Поначалу, когда мокроты мало, кашель болезненный. С течением времени усиление отделения мокроты приносит облегчение. Отсутствие своевременного лечения может привести к распространению воспаления на трахеи и бронхи и развитию трахеобронхита. Чем раньше вы обратитесь к врачу, тем быстрее наступит выздоровление, болезнь пройдет без осложнений.

Лечение лекарственными растениями

При лечении ларингита народная медицина советует использовать полоскания с ромашкой, шалфеем, мать-и-мачехой, чередой, обладающими противовоспалительными, антисептическими свойствами.

Ромашка аптечная оказывает противовоспалительное, антисептическое болеутоляющее действие. Ромашка эффективно снимает воспалительные процессы при наружном применении в виде примочек и полосканий, а также при приеме внутрь. При ларингите ромашка используется в виде настоев и отваров для полосканий. Противопоказания отсутствуют. Не используют ромашку при ее непереносимости.

Листья *мать-и-мачехи обыкновенной* содержат сапонины, дубильные вещества, органические кислоты, слизистые вещества, благодаря которым мать-и-мачеха обладает отхаркивающим и обволакивающим действием. Органические кислоты способствуют отделению мокроты, а дубильные вещества оказывают воспалительный процесс. Кроме того, можно отметить некоторый спазмолитический эффект. Мать-и-мачеха показана при заболеваниях верхних дыхательных путей — ларингитах, фарингитах, а также при бронхиальной астме. Не применяют мать-и-мачеху при повышенной к ней чувствительности.

Череда трехраздельная содержит эфирное масло, дубильные вещества, витамины, флавоноиды, каротин. Череда обладает антисептическим, противоаллергическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, желчегонным действием, улучшает пищеварение. Показана при простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем, при нарушениях обмена веществ, наружно - при диатезах, фурункулезе, сыпи.

Растение оказывает влияние на свертывание крови, поэтому противопоказано при склонности к тромбообразованию.

Рецепт № 15

Требуется: по 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, листьев шалфея лекарственного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Листья шалфея измельчить, соединить с цветками ромашки, перемешать и залить крутым кипятком, настаивать 15–20 мин, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Настой использовать для полоскания горла 4–5 раз в день.

Рецепт № 16

Требуется: по 1 ч. л. цветков бузины черной, листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Листья мать-и-мачехи измельчить, смешать с цветками бузины и залить кипятком, настаивать 20 мин, процедить через слоя марли.

Способ применения. Настой использовать для вливаний в полость гортани по 1 ч. л.

Рецепт № 17

Требуется: по 1 ст. л. цветков пижмы обыкновенной, травы череды трехраздельной, 2 ст. л. травы душицы обыкновенной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Компоненты сбора тщательно измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить крутым кипятком, настаивать 20 мин, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Настой использовать для вливаний в полость гортани по 1 ч. л. при атрофических процессах.

БРОНХИТ

Острый бронхит — воспалительное заболевание бронхов. Вызывается бактериями или вирусами. Предрасполагающими факторами являются переохлаждение, курение, стрессы, снижающие иммунитет организма. Бронхиты имеют сезонный характер. Наибольшая заболеваемость наблюдается в осенне-зимний период как следствие температурных колебаний в природе. Нередко бронхиту предшествуют воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, которые не до конца были излечены.

Признаки заболевания

Начинается бронхит с появления сухого болезненного кашля. Через 2–3 дня он приобретает влажный характер с отделением гнойной мокроты. Кашель приступообразный, с возникновением чувства саднения за грудиной. Помимо этого, наблюдаются общая слабость,

недомогание, головная боль. Температура поначалу невысокая. В тяжелых случаях может подняться до 38 °С и выше. В большинстве случаев заболевание длится 10—14 дней при наличии соответствующего лечения. Прогноз, как правило, благоприятный. Насторожить должны одышка и посинение кожных покровов, что может свидетельствовать о распространении воспаления на легкие. Определить это может только врач. Поэтому не следует пренебрегать консультацией у специалиста и заниматься самолечением.

Лечение лекарственными растениями

При бронхитах эффективны различные ингаляции с маслами, которые способствуют восстановлению кровообращения слизистой оболочки, отхождению мокроты, обладают спазмолитическими свойствами. Наряду с ингаляциями полезно принимать внутрь отвары и настои целебных растений.

Гвоздичное масло получают путем перегонки цветочных бутонов. Обладает анальгезирующим, спазмолитическим, бактерицидным, отхаркивающим и заживляющим действием, стимулирует кровообращение, пищеварительный тракт, облегчает состояние при бронхите. Гвоздичное масло нужно применять с осторожностью, так как оно может спровоцировать аллергическую реакцию и ожоги. Внутрь гвоздичное масло обычно принимают вместе с медом или маслом.

При бронхитах гвоздичное масло можно применять и для ингаляций в составе ароматерапевтических смесей.

Противопоказано использование гвоздичного масла при беременности, гипертонии, повышенной возбудимости нервной системы. Используют гвоздичное масло с большой осторожностью.

Корень *алтея лекарственного* широко применяют для лечения бронхитов. В состав корня алтея входят слизистые, дубильные вещества, эфирное масло, крахмал, витамин С, благодаря чему он обладает выраженным болеутоляющим, противовоспалительным и отхаркивающим свойствами. Показаниями для применения корня алтея являются заболевания верхних и нижних дыхательных путей, в том числе бронхиальная астма, а также заболевания желудочно-кишечного тракта, воспаления органов мочевыделительной системы, псориаз. Противопоказаний к применению корня алтея не установлено.

Рецепт № 18

Требуется: 1–2 капли гвоздичного масла, 1 л воды.

Способ приготовления. Развести гвоздичное масло в горячей воде.

Способ применения. Использовать для ингаляций

Рецепт № 19

Требуется: 2 ст. л. листьев эвкалипта шариковидного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Листья эвкалипта залить крутым кипятком, поставить на медленный огонь на водяную баню, довести до кипения и томить в течение 10–15 мин. Отвар процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Отвар принимать по $^1/_3$ стакана 4–5 раз в день за 25–30 мин до еды

Рецепт № 20

Требуется: 3 ст. л. корней алтея лекарственного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Корни алтея тщательно измельчить и залить крутым кипятком, настаивать 1,5 ч, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Настой принимать по $^1/_4$ стакана 4–5 раз в день

ПНЕВМОНИЯ

Пневмония — это инфекционное воспаление легочной ткани, поражающее все структуры легких. Может быть как самостоятельным заболеванием, так и осложнением других патологий. Возбудителем пневмонии являются бактерии и вирусы. Факторами, способствующими развитию заболевания, являются сильное переохлаждение, снижение иммунитета, значительные физические нагрузки, истощение организма.

По степени распространения воспаления пневмонию делят на очаговую и крупозную. По характеру

течения процесса различают острую и хроническую формы.

Признаки заболевания

Острая пневмония начинается с резкого повышения температуры до 39–40 °С, озноба, слабости, сильной головной боли. Примерно через сутки возникает боль в грудной клетке. Дыхание учащенное. Кашель сопровождается отделением [illegible] крови с прожилками крови, иногда с гноем. Слышны влажные хрипы. При очаговой пневмонии хрипы выслушиваются лишь в отдельных зонах. Очаговая пневмония часто начинается с бронхита, поэтому ее часто называют бронхопневмонией.

К пневмонии часто присоединяется плеврит. Возможны изменения со стороны других органов и систем. Чаще всего страдает нервная система, появляются головная боль, бессонница, в тяжелых случаях — спутанность сознания. Возможны осложнения со стороны сердца, печени.

Лечение обязательно проводится в стационаре, показаны постельный режим, антибиотикотерапия, а также симптоматические средства, в тяжелых случаях требуются глюкокортикостероиды. В период восстановления показаны физиотерапия, полноценное питание, витамины, санаторно-курортное лечение.

Хроническая пневмония является следствием недолеченной острой пневмонии. Если спустя 2 месяца от начала острой пневмонии все еще сохраняются остаточные

явления болезни, врач может предположить хронизацию процесса. Течение хронической пневмонии волнообразное — с периодами обострения и затихания. В периоды обострения симптомы сходны с таковыми при острой пневмонии. Правда, стихают они медленнее и не проходят до конца. Частые пневмонии могут привести к развитию легочной и даже сердечной недостаточности.

Лечение в стадии обострения такое же, как и при острой пневмонии. В периоды ремиссии показаны физиопроцедуры, лечебная физкультура, дыхательная гимнастика, санаторно-курортное лечение.

Лечение лекарственными растениями

Пневмонию следует лечить в стационаре, однако в период выздоровления можно посоветовать сборы, которые представлены ниже.

Малина обыкновенная применяется в качестве противовоспалительного, потогонного и жаропонижающего средства. Ягоды малины чрезвычайно полезны в связи с содержанием в них салициловой кислоты, минеральных веществ, пектинов и витаминов. Благодаря повышенному содержанию витамина С малина хорошо укрепляет стенки сосудов и повышает сопротивляемость организма.

Отвары и настои листьев малины издавна используются при лечении кашля, в том числе и при пневмонии. Малина показана для лечения заболеваний дыхательных

путей, некоторых заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки, наружно — при гнойничковых заболеваниях кожи.

Малина обыкновенная также обладает отхаркивающим, противорвотным, обезболивающим и восстанавливающим обмен веществ действием. Среди прочих ягодных культур малина выделяется высоким содержанием клетчатки, которая активизирует работу кишечника, усиливает выделение пищеварительных соков и желчи, поэтому ее рекомендуют при вялом пищеварении и запорах.

Малину и сок из нее рекомендуют при малокровии, нарушении проницаемости кровеносных сосудов, язвенных заболеваниях. Их рекомендуется использовать при атеросклерозе, болезнях почек и мочевого пузыря. Сок из малины показан людям с повышенной кислотностью желудка.

Противопоказания: возможна аллергическая реакция, следует воздержаться при обострениях гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях почек и почечной недостаточности.

Солодка гладкая (голая). В терапевтических целях используются подземные части растения — корни и корневища. Корень солодки обладает болеутоляющим, противовоспалительным, антимикробным, десенсибилизирующим, обволакивающим, общеукрепляющим свойствами, регулирует водно-солевой обмен. Является хорошим отхаркивающим средством.

Применяется при заболеваниях верхних и нижних дыхательных путей (бронхитах, пневмониях), некото-

рых заболеваниях надпочечников, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете, особенно в педиатрической практике. Укрепляет иммунитет

С осторожностью используют корень солодки при гипертонии, нарушениях в половой сфере (так как влияет на уровень эстрогенов), при склонности к поносам, отеках. Не показан корень солодки беременным женщинам.

Рецепт № 21

Требуется: по 1 ст. л. травы душицы обыкновенной, почек березы повислой, 2 ст. л. листьев крапивы двудомной, 3 ст. л. травы багульника большого, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Компоненты сбора тщательно измельчить, перемешать. 2 ст. л. смеси залить крутым кипятком, поставить на водяную баню, довести до кипения и томить в течение 15–20 мин, настаивать 30–40 мин, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Отвар принимать по $^1/_3$ стакана 4–5 раз в день после еды.

Рецепт № 22

Требуется: 6 ст. л. свежих плодов малины обыкновенной, 4 стакана воды.

Способ приготовления. Плоды малины залить крутым кипятком, настаивать 30–40 мин, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Отвар принимать небольшими глотками в течение всего дня.

Рецепт № 23

Требуется: 1 часть травы душицы обыкновенной, по 2 части корня алтея лекарственного, листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 1 стакан воды

Способ приготовления. Компоненты сбора тщательно измельчить, перемешать, 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком. Настоять в течение 20 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по 1/3 стакана через каждые 3 часа после

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Это заболевание имеет инфекционно-аллергическую природу. Факторами риска являются наследственная предрасположенность, неблагоприятные условия внешней среды, различные болезни органов дыхания, аллергические заболевания

Признаки заболевания

Предшествовать возникновению бронхиальной астмы может респираторный склероз. Поначалу это проявляется в виде аллергического ринита (насморка). Со временем при

наличии неблагоприятных факторов аллергическое воспаление может захватить нижние отделы дыхательных путей, появляется постоянный сухой кашель. И многие ошибочно считают это простудой, долго лечатся, не осознавая, что причина в другом. Если вовремя не обратиться к врачу, вполне возможно развитие бронхиальной астмы.

В ответ на раздражающие факторы слизистая бронхов набухает, начинает выделяться обильная густая мокрота, возникает мышечный спазм бронхов, они сужаются, и нарушается дыхание. Это приступ удушья. После окончания приступа начинается кашель с отхождением мокроты. Приступ может длиться от нескольких часов до нескольких дней.

Диагностика заболевания предполагает и лабораторные исследования, и сбор сведений о предыдущих заболеваниях, и выявление аллергена, вызывающего приступы. Чем раньше будет поставлен диагноз и назначено лечение, тем благоприятнее будет прогноз. Чтобы не допустить развития бронхиальной астмы, очень важно своевременно и правильно лечить острые респираторные инфекции, бронхиты, пневмонии, добиваясь полного излечения, закаливать свой организм, а при наличии аллергии обязательно наблюдаться у врача-аллерголога и неукоснительно выполнять все его рекомендации.

Лечение лекарственными растениями

Бронхиальная астма — хроническое заболевание, лечение которого направлено на уменьшение количества

приступов. Принимая средства, приготовленные по рецептам народной медицины, можно уменьшить вероятность возникновения приступов. Однако в этом вопросе желательна консультация врача, так как на компоненты сборов также может возникнуть реакция.

Фенхель обыкновенный. Используются надземные части растения, содержащие эфирное, жирное масло, витамины С, Е, группы В.

Плоды фенхеля обладают спазмолитическим, противовоспалительным, бактерицидным, отхаркивающим свойствами. Выражен также ветрогонный и успокаивающий эффект, что довольно широко используется в педиатрической практике.

Возбуждая рецепторы слизистой оболочки рта, плоды фенхеля усиливают секрецию желудочно-кишечного тракта, бронхов и молочных желез. Показаниями к применению плодов фенхеля являются заболевания верхних и нижних дыхательных путей, стенокардия, вегетососудистая дистония, подагра, цистит, пиелонефрит, гастриты, стоматиты, снижение лактации у кормящих матерей, некоторые кожные заболевания.

Противопоказания — склонность к поносам и индивидуальная непереносимость.

Анис обыкновенный. В медицине используются плоды аниса, содержащие эфирное масло, которое обладает спазмолитическим, противовоспалительным, отхаркивающим свойствами. Наиболее широко анис используется для лечения заболеваний дыхательной си-

стемы и содержится практически во всех грудных сборах, использующихся для лечения кашля.

Назначают плоды аниса в составе сборов при лечении ларингитов, бронхитов, бронхопневмоний, коклюша, бронхиальной астмы. Иногда плоды аниса прописывают в сочетании с антибиотиками, однако следует учитывать, что анис усиливает действие последних. Кроме того, плоды аниса рекомендуются при лечении некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта, так как они оказывают благотворное воздействие на пищеварение, желудочную секрецию, устраняют запоры и метеоризм. Бактерицидные свойства аниса используются в стоматологии — его включают в состав некоторых зубных паст.

Масло аниса обладает сильным действием даже в малых дозировках, использовать его следует с большой осторожностью. Противопоказано применение плодов аниса детям до 3 лет, натощак, в течение длительного времени при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенной кислотности желудка. Некоторые компоненты масла аниса могут быть аллергенны.

Рецепт № 24

Требуется: 3 ч. л. плодов фенхеля обыкновенного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить и залить крутым кипятком. Настаивать в течение 30 мин. После этого процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по 1—3 ст. л. 4—5 раз в день.

Рецепт № 25

Требуется: по 1 ст. л. травы багульника болотного, листьев крапивы двудомной, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Багульник и крапиву тщательно измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить крутым кипятком, настаивать 3–4 ч, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Настой принимать по 3–4 ст. л. 4–5 раз в день.

Рецепт № 26

Требуется: 3 ст. л. семян аниса обыкновенного, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Семена залить крутым кипятком, настаивать 2 ч, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Настой принимать по $^1/_3$ стакана 4–5 раз в день для разжижения мокроты.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз — это заболевание сосудов, при котором в их стенке формируются так называемые атеросклеротические бляшки, состоящие из холестерина, кальция и соединительной ткани. Это ведет к снижению эластичности сосудов. Со временем просвет артерий сужается, в результате чего кровообращение на данном участке нарушается. Полная закупорка сосудов вызывает образование очагов некроза, и развивается инфаркт. Если речь идет о сосудах конечностей, закупорка сосудов может стать причиной гангрены.

Причиной развития атеросклероза является повышенный уровень холестерина в крови, а факторами риска служат ожирение, малоподвижный образ жизни и такие заболевания, как гипертония, сахарный диабет.

В зависимости от места образования атеросклеротических бляшек различают атеросклероз головного мозга, аорты, почечных артерий, коронарных артерий, сосудов нижних конечностей.

Признаки заболевания

Атеросклеротические изменения сосудов головного мозга ведут к нарушениям кровообращения на разных его участках и, как следствие, к возникновению головокружений, шума в ушах, снижению памяти, внимания.

Закупорка сосудов может привести к разрыву сосудов и кровоизлиянию (ишемическому инсульту).

Атеросклероз аорты описан прогрессированием гипертонии, нарушением кровообращения в верхних конечностях, недостаточным кровоснабжением мозга.

Атеросклероз коронарных артерий ведет к развитию ишемической болезни сердца, а при поражении сосудов почек могут возникнуть почечная недостаточность, гипертония

Разумеется, диагноз может поставить только врач. Для этого необходимы анализ крови и рентгенологические исследования сосудов. К группе риска развития атеросклероза относят людей в возрасте 50—60 лет, а также тех, кто злоупотребляет курением, жирной пищей, страдает избыточным весом.

Для успеха лечения необходимо повысить физическую активность, изменить режим, отказаться от вредных привычек, пересмотреть свой рацион. Помимо этого, врач назначает специальные препараты, снижающие холестерин.

В крайних случаях, когда процесс зашел очень далеко и может угрожать жизни пациента, показано хирургическое вмешательство

Лечение лекарственными растениями

Эффективное лечение атеросклероза может в дальнейшем предотвратить развитие таких патологий, как стенокардия, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь. Положительно зарекомендовали себя в лечении и профилактике атеросклероза всем известные и доступные овощи с огорода — картофель, томаты, лук, чеснок. Представлены также сборы лекарственных растений.

Зверобой продырявленный. В лекарственных целях используют траву зверобоя, которая содержит эфирное масло, каротин, дубильные вещества, витамин С, флавоноды. Растение обладает противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим, вяжущим, успокаивающим действием. Зверобой показан при сердечно-сосудистых патологиях, заболеваниях органов пищеварения, почек, простуде, некоторых нервных болезнях.

Противопоказан зверобой при беременности, лихорадке, гипертонической болезни, гастритах с повышенной кислотностью, а также людям перед длительным нахождением на солнце.

Растение ядовито, поэтому его следует применять в строгих терапевтических дозах.

Чеснок широко используют в медицине, улучшает пищеварение, обладает противоглистным свойством, благотворно влияет на почки. Чеснок обладает сильно выраженным бактерицидным действием, поэтому хорошо

зарекомендовал себя в профилактике и лечении простудных заболеваний. Кроме того, чеснок тонизирует слизистую оболочку дыхательных путей, способствует отхождению мокроты. На сердце чеснок также оказывает положительное влияние — снижает артериальное давление, уровень холестерина в крови, усиливает сердечные сокращения, препятствует тромбообразованию.

Показан при стенокардии, атеросклерозе, гипертонической болезни, бронхитах, заболеваниях легких, гастритах, при некоторых кожных заболеваниях.

Противопоказан чеснок при нефритах. Однако, прежде чем заняться лечением чесноком, следует проконсультироваться у врача.

Ягоды *земляники* (*клюквы*) содержат глюкозу, сахарозу, фруктозу, органические кислоты, витамин С. Регулярное употребление в пищу свежих ягод земляники способствует повышению выносливости, работоспособности, благотворно сказывается на работе сердечной мышцы. Они улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, органов мочевыделительной и дыхательной систем.

Показана земляника при атеросклерозе, гипертонической болезни, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, запорах, нарушениях обмена веществ. Из ягод готовят варенье, повидло, джемы, компоты, а из листьев — настои, использующиеся в кардиологии в комплексном лечении гипертонической болезни.

О противопоказаниях не сообщается. Возможна индивидуальная непереносимость.

Картофель регулирует водный обмен в организме и выработку гормонов, укрепляет мышцы, соединительную ткань, сердце и систему кровообращения. Это непревзойденный источник энергии, который стимулирует перенос питательных веществ в клетки и рост организма в целом, насыщает его углеводами и клетчаткой. Обладает способностью регулировать пищеварение и устраняет запоры. Овощ активизирует обмен веществ, повышает кислотность желудочного сока. Картофельный сок после еды при лечении гастрита с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Противопоказания: нельзя использовать в пищу незрелый картофель и его зеленые части, поскольку они содержат опасный растительный [illegible] соланин.

Лук репчатый содержит [illegible] количество фитонцидов, укрепляет иммунную систему, нормализует артериальное давление, восстанавливает эластичность и прочность сосудов, стимулирует сердечную деятельность, помогает при нарушениях кровообращения, болезнях вен, активизирует работу желудочно-кишечного тракта.

Применяется при болезнях почек и мочевого пузыря, снижает уровень сахара в крови.

У многих народов он считается афродизиаком, поскольку стимулирует половое влечение.

Лук и сок из него являются одними из лучших средств для профилактики инфекций, дезинфицирует носоглотку и полость рта. Наружно луковый сок применяют для снятия отеков, при укусах пчел и ос, для выведения угрей, веснушек и бородавок.

Противопоказания: не употреблять при гастритах в стадии обострения, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Томаты способствуют выведению избытка жидкости из организма. Свежие помидоры или томатный сок назначают при сердечно-сосудистых заболеваниях и расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта, а также при болезнях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, особенно водно-солевого обмена, повышением уровня сахара в крови. Блюда из помидоров оживляют работу нервной системы и мозга, помогают при хронической усталости.

Помидоры содержат ликопен, защищающий клетки организма от свободных радикалов и такого опасного заболевания, как рак. Томаты стимулируют образование гормонов, участвуют в омоложении клеток, улучшают зрение и сон, повышают настроение.

Противопоказания: не стоит увлекаться помидорами при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, противопоказаны они также при почечной и желчно-каменной болезнях, могут нанести вред при некоторых заболеваниях печени.

Арника горная. Для приготовления лечебных препаратов используют корзинки, листья, корни растения, которые содержат эфирное масло, стерины, дубильные вещества, сахара, органические кислоты, а также витамин С, укрепляющий сосудистую стенку. Арника обладает противосудорожным, успокаивающим и кровоостана-

навливающим свойствами и применяется в качестве противовоспалительного, обезболивающего средства. Растение не используют после перенесенного инфаркта миокарда, при варикозной болезни. Также необходимо учитывать, что растение ядовито.

Рецепт № 1

Требуется: 1 ст. л. цветков арники горной, 4 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты соединить, тщательно измельчить и 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком. Настаивать в течение 30 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. 1 ст. выливается и принимать в течение дня маленькими глотками.

Рецепт № 2

Требуется: 1 часть чеснока, 1 часть меда.

Способ приготовления. Ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

Способ применения. Смесь принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды. Курс лечения — 1—1,5 месяца.

Рецепт № 3

Требуется: 1 часть сока лука репчатого, 1 часть меда.

Способ приготовления. Ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

Способ применения. Смесь принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт № 4

Требуется: по 1 ст. л. плодов рябины обыкновенной, плодов земляники лесной, плодов боярышника кроваво-красного, 2 стакана воды

Способ приготовления. Компоненты сбора тщательно измельчить, перемешать, 3 ст. л. смеси залить крутым кипятком. Поставить на медленный огонь на водяную баню, довести до кипения и томить в течение 20 мин. Отвар процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Отвар принимать в теплом виде по $^1/_2$ стакана 4 раза в день

Рецепт № 5

Требуется: 1 стакан томатного сока, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Соединить ингредиенты и тщательно перемешать.

Способ применения. Принимать по 1–2 стакана в день для нормализации содержания холестерина в крови.

Рецепт № 6

Требуется: 1 клубень картофеля средних размеров.

Способ приготовления. Натереть картофель на мелкой терке и отжать сок с помощью марли.

Способ применения. Принимать по ½ стакана сока утром перед едой

ГИПЕРТОНИЯ

Это заболевание, которое характеризуется стойким повышением артериального давления вследствие нарушения нервных механизмов его регулирования. Может быть как самостоятельным, так и развивающимся после заболевания сосудов, почек, различных эндокринных расстройств.

Причинами возникновения эссенциальной артериальной гипертонии являются наследственная предрасположенность, постоянные физические и нервные перегрузки, возрастные изменения, некоторые заболевания. Факторы риска — курение, злоупотребление алкоголем, ожирение, малоподвижный образ жизни

Признаки заболевания

Гипертоническая болезнь имеет несколько стадий. На I стадии давление находится на уровне 160/90 мм рт. ст. Изменений со стороны сердечно-сосудистой системы не наблюдается. На II стадии давление может достигать уровня 180/105 мм рт. ст., отмечается гипертрофия левого желудочка. Самая тяжелая III стадия, которая характеризуется повышением давления до очень высоких

значений — 200/115 мм рт. ст. и выше. Есть риск развития инфаркта миокарда, инсульта.

Характерными симптомами заболевания являются длительные головные боли, головокружения, шум в ушах, мелькание мушек перед глазами, боли в области сердца, сердцебиение. Опасным осложнением гипертонии может стать гипертонический криз. Приступ начинается с резкого повышения артериального давления. У больного отмечаются интенсивная головная боль в затылочной области, покраснение кожи, шум в ушах, слабость, потливость, учащенное сердцебиение. Приступ может длиться от нескольких часов до нескольких дней.

Во всех случаях необходимо обращаться за помощью к врачу. Чем раньше вы это сделаете, тем благоприятнее будет прогноз. Врач подберет оптимальное лечение. Со своей стороны вы должны ограничить потребление поваренной соли, избегать стрессов и перегрузок, включать в рацион продукты, богатые калием и магнием (печеный картофель, курагу, гречневую крупу и др.), избегать жирных продуктов, отдавая предпочтение постному мясу, рыбе, овощам и фруктам. Полезны дозированные физические нагрузки в виде лечебной физкультуры, которой можно заниматься после консультации у врача.

Лечение лекарственными растениями

Для лечения гипертонической болезни используются растения, обладающие сосудорасширяющим действием,

особенно они эффективны в сборах. Это хорошо известные боярышник, пустырник, валериана, тысячелистник

Боярышник кроваво-красный содержит более 10 ценных в фармакологическом отношении веществ. Издавна плоды боярышника применяют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, так как они улучшают ритм сердца, предупреждают преждевременное утомление сердечной мышцы, избирательно расширяют сосуды сердца и головного мозга. Препараты прописывают при гипертонической болезни, склерозе, климактерическом неврозе и др. У пожилых людей, усиливая кровообращение, боярышник препятствует склерозу, спазмам, сужению сосудов, благотворно влияя на эластичность их стенок.

Противопоказания: гипотония, возможна индивидуальная непереносимость.

Рябина обыкновенная. В медицинских целях используются зрелые плоды рябины, сок, отвар и настой которых обладает выраженным вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и легким слабительным действием. Сок плодов рябины снижает уровень артериального давления, расширяет сосуды, эффективен при нарушениях свертываемости крови, авитаминозах, кровотечениях, гипертонической болезни, гломерулонефритах, запорах.

Противопоказано применение рябины при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, варикозной болезни, повышенной свертываемости крови, а также при гипотонии.

Сушеница топяная используется в медицине при язвах, изжоге, повышенной нервной возбудимости, нарушениях сна, а также при повышении артериального давления. Из растения готовят настои, настойки, отвары, а также применяют наружно. Показаниями для применения служат гипертоническая болезнь, трудно заживающие раны, в том числе при сахарном диабете, туберкулез. Противопоказано растение при гипотонии, вегетососудистой дистонии, брадикардии.

Пустырник пятилопастной содержит дубильные вещества, гликозиды, рутин, азотистые основания. Обладает седативными свойствами, снижает уровень артериального давления, замедляет сердечный ритм, снимает колики. Настой применяется при истерических состояниях, неврастении, гипертонической болезни, пороках сердца, вегетососудистой дистонии. Противопоказан при гипотонических состояниях, а также людям, чья деятельность связана с повышенной концентрацией внимания (водителям, машинистам и т. д.).

Тысячелистник обыкновенный. Корни и верхушки растения содержат смолы, эфирные масла, витамин С, горечи, дубильные вещества и обладают противовоспалительным, противомикробным, кровоостанавливающим действием. Тысячелистник понижает уровень артериального давления, расслабляет гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, а также усиливает маточные сокращения. Применяется при язвах, гастритах, как кровоостанавливающее сред-

ство при различных кровотечениях, а также как седативное средство при неврастении. В составе сборов используется при гипертонии.

Противопоказан тысячелистник при беременности и нарушениях свертываемости крови. Длительный прием растения нежелателен.

Рецепт № 7

Требуется: 2 ст. л. цветков боярышника кроваво-красного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сырье залить крутым кипятком, настаивать 30 мин, процедить через 3 слоя марли.

Способ применения. Настой принимать по ½ стакана 4–5 раз в день.

Рецепт № 8

Требуется: плоды рябины обыкновенной.

Способ приготовления. Отжать сок.

Способ применения. Принимать по 50 мл сока 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт № 9

Требуется: 1 ст. л. травы сушеницы топяной, по 2 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, плодов черноплодной рябины, травы тысячелистника обыкновенного, по 3 ст. л. травы пустырника пятилопастного, плодов шиповника коричного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Компоненты сбора тщательно измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить крутым кипятком. Поставить на медленный огонь на водяную баню, довести до кипения и томить в течение 25 мин. Отвар настаивать 1,5 ч, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Отвар принимать по ¼ стакана 4–5 раз в день за 20 мин до еды. Курс лечения — 14–16 дней.

ГИПОТОНИЯ

Это состояние, при котором уровень давления понижен и составляет 95–100 мм рт. ст.

Признаки заболевания

Проявляется заболевание такими симптомами, как частые головные боли в лобно-височной области, вялость и разбитость по утрам, рассеянность внимания, повышенная утомляемость, возможны нарушения менструального цикла. Гипотония часто развивается на фоне депрессии, нервного и физического истощения, может быть симптомом вегетососудистой дистонии, а также следствием черепно-мозговой травмы, обильного кровотечения.

Нередко гипотония является вариантом нормы, и вопрос о необходимости лечения решает врач после тщательного обследования. Из общих рекомендаций можно отметить правильную организацию режима дня с доста-

точным отдыхом, регулярные прогулки на свежем воздухе, прием витаминов, сбалансированное питание, занятия спортом.

Лечение лекарственными растениями

Для повышения уровня артериального давления используют растения, повышающие тонус сосудистой стенки, стимулирующие нервную систему, такие как лимонник, бессмертник, татарник

Цветки *бессмертника песчаного* содержат эфирное масло, сапонины, дубильные вещества, гликозиды, смолы, каротин, витамин С, а также соединения натрия. Растение обладает антисептическим, кровоочистительным, обезболивающим, желче- и мочегонным действием, повышает уровень артериального давления и усиливает секреторную активность желудка. Бессмертник показан при лечении гипотонии, атеросклероза ИБС, холециститах и гипоацидных гастритах (с пониженной кислотностью).

Растение ядовито, поэтому необходимо соблюдать терапевтическую дозировку.

Противопоказан при гипертонии, гастритах с повышенной кислотностью. Нельзя принимать бессмертник в течение длительного времени

Татарник колючий используется в качестве кровоочистительного, ранозаживляющего, бактерицидного средства. Растение в терапевтических дозировках сти-

мулирует деятельность нервной системы, повышает уровень артериального давления, показано при ревматизме, поносах, а наружно — при фурункулезе.

Татарник ядовит, поэтому применять его следует с осторожностью.

Противопоказано применение растения при гипертонической болезни с повышенной свертываемости крови.

Плоды [illegible] содержат эфирные масла, минер[illegible], органические кислоты, дубильные вещества, [illegible] гликозид Г., являющийся мощным антидотом [illegible] Применяют способы повышать артериальное давление, снимать утомление, стимулировать работоспособность. Кремлевка растение обладает свойством регулировать обмен веществ и снижать уровень глюкозы в крови. Благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Усиливает моторику и секрецию, повышает сопротивляемость организма и потенцию.

Противопоказано применение лимонника при нервном перенапряжении, бессонице, гипертонической болезни, нарушениях работы сердца, прогрессирующем атеросклерозе, а также при беременности.

Рецепт № 10

Требуется: 10 г цветочных корзинок и 10 г листьев татарника колючего, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье смешать, измельчить, залить крутым кипятком, поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне в течение

8–10 мин, настаивать 30 мин, после чего отвар процедить через марлю.

Способ применения. Отвар принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Рецепт № 11

Требуется: 1 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Цветки бессмертника тщательно измельчить и залить крутым кипятком, настаивать в течение 40 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать в охлажденном виде по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт № 12

Требуется: 1 ст. л. сухих ягод лимонника китайского, 250 мл воды.

Способ приготовления. Ягоды лимонника залить крутым кипятком и настаивать в течение 2 ч.

Способ применения. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Последний прием настоя должен быть не позднее чем за 4 ч до сна.

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Это отмирание (некроз) участка сердечной мышцы из-за нарушения коронарного кровотока. Факторами риска

возникновения инфаркта миокарда являются курение, ожирение, физическое и первное перенапряжение, стрессы

Признаки заболевания

Главным симптомом возникшего инфаркта миокарда является интенсивная боль, давящая или острая (иногда [illegible] в левую руку, под левую лопатку). Чем [illegible] некроза, тем сильнее боль. Кроме того, отмечается бледность кожи, повышение артериального давления, нестабильность пульса. Прием нитроглицерина не приносит полного снятия болевых ощущений

В данной ситуации [illegible] лечение недопустимо. Необходимо срочно вызвать скорую помощь. Лечение проводится в условиях стационара

Лечение лекарственными растениями

При лечении инфаркта миокарда, конечно, следует ориентироваться в первую очередь на возможности современной традиционной медицины и проводить лечение в стационаре. Использование методов нетрадиционной медицины может быть лишь дополнением к основному лечению. В лечебных целях применяют фитотерапевтические успокаивающие, обезболивающие, спазмолитические средства, а также средства, улучшающие коронарный кровоток

Валериана лекарственная В практических целях используются подземные части растения, содержащие эфирное масло, дубильные вещества, крахмал, органические кислоты, селен, железо, гликозиды. Валериана снижает возбудимость нервной системы, расширяет сосуды сердца, улучшая коронарное кровообращение, снижает артериальное давление, усиливает секреторную активность желудочно-кишечного тракта. Показана валериана при нервном перенапряжении, нарушениях сна, спазмах желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астме, а также при сердечно-сосудистых заболеваниях

Противопоказано применение растения более 6–8 недель, так как оно [illegible] оказывают угнетающее воздействие на организм, вызывают головные боли, сонливость, нарушают работу желудка и кишечника

Мелисса лекарственная содержит в своих листьях и побегах эфирное масло, каротин, витамин С. Растение обладает бактерицидным, обезболивающим, спазмолитическим, успокаивающим, омолаживающим действием. Мелисса широко используется в кардиологии, так как способна снижать уровень артериального давления, снимать боли в области сердца, тахикардию и одышку. Показана мелисса кардиологическим больным, при желудочно-кишечных заболеваниях, бронхиальной астме, наружно — при ревматизме.

Противопоказано применение растения при гипотонии.

Астрагал шерстистоцветковый обладает выраженным возлействием на сердечно-сосудистую систему Растение обладает седативными свойствами, снижает уровень артериального давления, расширяет коронарные сосуды и сосуды почек. Показано применение астрагала при гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности, а также при нефрите и нервных болезнях.

Противопоказания к лечению астрагалом неизвестны. Возможна индивидуальная непереносимость.

Рецепт № 13

Требуется: 1 ст. л. сухой травы астрагала шерстистоцветкового, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Траву астрагала залить крутым кипятком, настаивать 1,5 ч, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Настой принимать по 3 дес. л. 3–4 раза в день. Курс лечения — 1 недели.

Рецепт № 14

Требуется: 1 часть ромашки аптечной, по 3 части травы пустырника пятилопастного, травы сушеницы болотной, цветков боярышника кроваво-красного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сырье смешать, тщательно измельчить и 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настаивать в течение 11 ч, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по $^1/_4$ стакана 3 раза в день при болях в области сердца.

Рецепт № 15

Требуется: по 1 части корня валерианы лекарственной, травы тысячелистника обыкновенного, листьев мелиссы лекарственной, 2 части плодов аниса обыкновенного, 1 стакан воды

Способ приготовления. Ингредиенты смешать, тщательно измельчить и 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком. Настаивать в течение 1 ч, после чего процедить через марлю

Способ применения. Настоять пить по 1/3 стакана 3 раза в день маленькими глотками

РЕВМАТИЗМ

Это инфекционно-аллергическое заболевание, поражающее преимущественно сердечно-сосудистую систему и суставы, часто развивающееся после перенесенной стрептококковой инфекции. Провоцирующими факторами являются снижение иммунитета, переохлаждение, развитие аллергии

Признаки заболевания

Заболевание может начаться через 2—3 недели после перенесенной ангины. Возникает лихорадка, учащается сердцебиение, в области суставов наблюдаются припухлость и болезненность. Развивается воспаление

различных слоев миокарда, проявляющееся в виде одышки, перебоев в работе сердца. Заболевание редко протекает остро. Чаще характерно подострое течение с небольшим повышением температуры, интоксикацией.

Диагноз может поставить только врач. Со своей стороны важно соблюдать меры профилактики. Своевременное лечение острого заболевания, закаливание организма помогут не допустить подобных осложнений. Если же избежать заболевания не удалось, после перенесенной ангины обязательно проконсультируйтесь у кардиолога, особенно если в наличии есть вышеизложенные симптомы.

Лечение лекарственными растениями

Ревматизм — хроническое заболевание, протекающее с обострениями и ремиссиями (периодами отсутствия жалоб). Рецепты народной медицины помогут больным уменьшить болевой синдром, улучшить состояние сердечной мышцы.

Смородина черная отличается высоким содержанием жизненно необходимых человеку веществ, повышающих прочность стенок кровеносных сосудов и капилляров. Она успокаивает нервы и улучшает настроение, укрепляет иммунную систему, активизируют клеточный обмен, убивают вирусы и бактерии.

Оптимальное сочетание витаминов *С* и *Р* в плодах смородины дает возможность использовать их при бо-

лезнях крови, малокровии, а также как кровоостанавливающее средство.

Противопоказания. Возможна индивидуальная непереносимость.

Грыжник гладкий используется в медицине при ревматизме, артритах, гипертонической болезни, болезнях почек и мочевого пузыря. Трава растения обладает мочегонным действием. Настой грыжника помогает при отеках сердечного и почечного происхождения, а также как профилактическое средство против образования камней в почках. Наружно грыжник используется как ранозаживляющее средство и в косметической промышленности.

Грыжник — очень ядовитое растение, применять его следует с большой осторожностью. Противопоказан при беременности.

Рецепт № 16

Требуется: цветки боярышника кроваво-красного, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, водка, 1 л воды.

Способ приготовления. Наполнить стеклянную банку цветками боярышника на треть, залить водкой. Настаивать в течение 7–8 дней в темном прохладном месте. Отдельно приготовить настой травы зверобоя. Залить траву зверобоя крутым кипятком, настаивать в течение 30–40 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день через 30 мин после еды, запивая настоем травы зверобоя.

Рецепт № 17

Требуется. 1 ст. л. травы грыжника гладкого, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Траву грыжника залить крутым кипятком, настаивать в течение 1,5–2 ч, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Принимать настой при отеках по [illegible] раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт № 18

Требуется: 4 ст. л. листьев черной смородины, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья смородины залить теплой кипяченой водой, поставить на медленный огонь на водяную баню, довести до кипения и томить в течение 15–20 мин, иногда помешивая. Отвар охладить и процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Отвар принимать в течение дня небольшими глотками (суточная норма — 1 стакан).

Рецепт № 19

Требуется: 30 г ягод малины, 300 мл воды, мед по вкусу.

Способ приготовления. Ягоды малины залить крутым кипятком, поставить на маленький огонь и варить в течение 8–10 мин, настаивать 2,5–3 ч, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Отвар принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Это патологическое состояние, возникающее в результате нарушения сократительной функции сердца. Причинами развития сердечной недостаточности могут быть приобретенные или врожденные пороки сердца, атеросклероз коронарных артерий, гипертония. К провоцирующим факторам относятся чрезмерные психические и физические нагрузки, обильное употребление соли, курение.

Признаки заболевания

О развитии сердечной недостаточности свидетельствуют возникновение одышки, кашель, приступы удушья, отеки, сердцебиение. В зависимости от того, какие отделы сердца поражены, различается и симптоматика. При левожелудочковой недостаточности нарушается дыхательная функция, может возникнуть отек легких, ухудшается мозговое кровообращение. При правожелудочковой недостаточности характерны набухание шейных вен, увеличение печени, синюшность кожи. Если приступ возникает остро, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

Лечение проводится в условиях стационара. В восстановительном периоде ограничиваются физические

нагрузки, назначаются щадящий режим, диета, содержащая достаточное количество белка, витаминов и микроэлементов (особенно калия и магния).

Очень важно соблюдать назначенное врачом медикаментозное лечение. Недопустимо пропускать прием препаратов и тем более его прекращать без разрешения врача.

Лечение лекарственными растениями

Боярышник, аврал и календула содержат вещества, регулирующие деятельность сердца, способствуют уменьшению [illegible] сопровождающих больных сердечной недостаточностью. Ниже приведены рецепты приготовления этих растений.

Цветки *календулы лекарственной* содержат слизи, смолы, эфирное масло, органические кислоты, дубильные вещества. Календула обладает противомикробным, противовоспалительным, вяжущим, успокаивающим действием, регулирует деятельность сердца. Ее применяют для полосканий, спринцеваний, в качестве примочек, мазей, также делают настои, настойки. Показана календула при сердечной недостаточности, сопровождающейся отеками, при гастритах, колитах, заболеваниях печени и желчного пузыря. Применяется растение также в стоматологии, проктологии, гинекологии, лорпрактике, дерматологии.

Противопоказания: гипотония.

Аврам лекарственный содержит гликозиды, танины, горечи, сапонины. Действие аврана можно сравнить с таковым у наперстянки, усиливающей сокращения сердечной мышцы при сердечной недостаточности.

Важно помнить, что аврай ядовит и использовать его необходимо только под контролем врача.

Противопоказан аврай при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Рецепт № 20

Требуется. 1/2 ч. л. травы аврая лекарственного, 2 ст. л. слизи крахмала, 150 мл воды.

Способ приготовления. Траву залить крутым кипятком, настаивать в течение 1,5 ч, после чего процедить.

Способ применения. Настой принимать с крахмалом по 50 мл 2–3 раза в день.

Рецепт № 21

Требуется: 10 г цветков боярышника кроваво-красного, 200 мл воды.

Способ приготовления. Цветки боярышника измельчить и залить крутым кипятком, настаивать в течение 1,5–2 ч, после чего процедить.

Способ применения. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Глава 4

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

ГАСТРИТ

Гастрит [illegible] воспалением оболочки желудка [illegible] Может быть вызвано некачественными продуктами, злоупотреблением алкоголем, нарушением режима питания и т. д. Провоцирующими факторами является [illegible] переутомление, стресс. По характеру течения различают острый и хронический гастрит.

Признаки заболевания

Острый гастрит развивается быстро, первые признаки возможны уже через 2—3 ч после воздействия поражающего фактора. Наиболее характерными симптомами являются тошнота, рвота, потеря аппетита, боли в области желудка, может повыситься температура. При своевременном лечении и соблюдении диеты выздоровление наступает через неделю.

Хронический гастрит возникает при систематических погрешностях в питании, привычке есть всухомятку злоупотреблении острой пищей, соусами и алкоголем, длительном приеме некоторых лекарственных препаратов. В отличие от острого при хроническом гастрите воспалительный процесс приводит к функциональным изменениям в слизистой оболочке желудка.

Различают гастрит с повышенной и пониженной кислотностью. При обострении гастрита с повышенной кислотностью появляются боли в области желудка, изжога, отрыжка кислым, нередки запоры. Гастрит с пониженной кислотностью характеризуется тошнотой, распиранием в подложечной области, тошнотой, отрыжкой «тухлыми яйцами», вздутием живота, ухудшением аппетита.

Установить правильный диагноз позволяют лабораторные и инструментальные исследования. В зависимости от характера заболевания назначается соответствующее лечение. Ведущую роль играют соблюдение диеты, щадящий режим. В периоды выздоровления (ремиссии) показано санаторно-курортное лечение.

Лечение лекарственными растениями

При гастритах важно уменьшить воспалительный процесс, устранить агрессивное воздействие соляной кислоты, снять болевой синдром, поэтому для лечения необходимо выбирать растения, которые обладают противовоспалительными, противомикробными, обволакивающими свойствами.

Пырей ползучий. В лечебных целях используют корневища растения. Пырей обладает кровоочистительным действием, нормализует обмен веществ в организме.

Показан прием настоя и отвара пырея при отеках, циститах, нефритах, энурезе, холецистите, гастрите, колитах и энтероколитах, ревматизме, подагре, люмбаго, бронхите, сахарном диабете, потере зрения. Противопоказано принимать пырей при снижении артериального давления, панкреатите, язвенной болезни желудка в стадии обострения.

Акация обыкновенная обладает противовоспалительным, вяжущим, гипотензивным, спазмолитическим, жаропонижающим, обезболивающим действием. В медицине акация используется при ангине, гриппе, кашле, желудочных кровотечениях, болях в области желудка, заболеваниях почек, а также при некоторых гинекологических заболеваниях.

Растение (особенно кора) ядовито, поэтому применять его следует с осторожностью.

Противопоказан прием акации при гастритах с пониженной кислотностью.

Вахта трехлистная является средством, стимулирующим работу пищеварительной системы. Содержащиеся в вахте горечи способствуют выработке пищеварительных соков и ферментов, возбуждению аппетита, улучшению перистальтики. Растение обладает противомикробным, жаропонижающим, антиатеросклеротическим, некоторым послабляющим действием. Прием

вахты показан при желудочно-кишечных заболеваниях, в дерматологии — при псориазе, дерматозах.

Противопоказана вахта при запорах, а также полным людям, так как она повышает аппетит.

Рецепт № 1

Требуется: по 1 части цветков календулы лекарственной, травы зверобоя продырявленного, 2 части травы тысячелистника обыкновенного, 4 части цветков ромашки аптечной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать и залить 1 ст. л. сбора крутым кипятком. Настаивать 30–40 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по ½ стакана 4 раза в день в течение всего периода клинических проявлений заболевания.

Рецепт № 2

Требуется: по 1 части корня алтея лекарственного, корневищ пырея ползучего, плодов фенхеля обыкновенного, корня солодки гладкой, ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, перемешать и залить 1 ст. л. сбора водой комнатной температуры. Поставить посуду на огонь и кипятить на медленном огне под закрытой крышкой в течение 10–12 мин, настаивать 3–3,5 ч, хорошо укутав посуду, потом процедить через марлю.

Способ применения. Принимать по 1 стакану перед сном как при острых, так и при хронических гастритах.

Рецепт № 3

Требуется: 1,5 ч. л. коры акации белой, 2 стакана воды

Способ приготовления. Сырье измельчить и залить кр[illegible] кипятком. Настаивать в течение 2–2,5 ч, после чего проце[illegible]

Способ [illegible] Пить при гастритах с пониженной кислотностью по 1 ст. л. 3 раза в день.

Рецепт № 4

Требуется: [illegible] вахты трехлистной

Способ приготовления. Сырье тщательно измельчить до порошкообразного состояния.

Способ применения. Принимать при гастритах с пониженной кислотностью по 1 г порошка вахты 2 раза в день за 30–40 мин до еды.

ХОЛЕЦИСТИТ

Холецистит — это воспаление желчного пузыря, развивающееся вследствие нарушения оттока желчи, повреждения пузыря из-за наличия в нем камней, которые могут закупорить желчные протоки. Различают острый и хронический холецистит.

Признаки заболевания

Острый холецистит начинается с резких болей в правом подреберье. Появляются симптомы интоксикации, температура повышается, возникает рвота, учащается пульс. Печень немного увеличена, болезненна. При своевременном лечении все симптомы проходят обычно через 7 дней.

Опасно положение, когда происходит закупорка желчных протоков камнем. Такое состояние характеризуется сильной болью в правом подреберье, высокой температурой, рвотой.

Болезнь быстро прогрессирует. Необходимо срочное хирургическое вмешательство.

В любом случае при обострении заболевания показана госпитализация.

Хронический холецистит развивается постепенно, нередко на фоне других хронических заболеваний. В периоды обострения возникают сильные боли и другие симптомы острого холецистита. В остальное время боли в правом подреберье постоянные, тупые, отдающие под правую лопатку. Помимо этого, отмечаются тошнота, горечь во рту, вздутие живота. Печень обычно не увеличена. Врач устанавливает диагноз и назначает терапию.

Ведущую роль в лечении играют соблюдение диеты, щадящий режим, исключающий физические нагрузки. Нередко используется фитотерапия. Возможно санаторно-курортное лечение в периоды затихания симптомов обострения.

Лечение лекарственными растениями

Холецистит — заболевание, которое из терапевтического быстро может превратиться в хирургическое. Задача лечения состоит в том, чтобы предотвратить образование камней или уменьшить интенсивность этого процесса, если они уже существуют. Добиться данной цели возможно при нормализации обмена веществ, уменьшении воспалительного процесса в желчном пузыре, расслаблении его стенок.

Представленные ниже сборы помогут больным в комплексном лечении недуга.

Одуванчик лекарственный. В медицине используются корни, листья, трава и сок одуванчика. Растение содержит жирное масло, каротиноиды, витамины, слизь, органические кислоты, холин и красящие вещества, способствует повышению аппетита, нормализует обмен веществ, обладает желчегонным, глистогонным и слабительным действием.

Одуванчик показан при болезнях органов желудочно-кишечного тракта и мочевыделительной системы. Наружно применяется в косметологии для выведения угрей и веснушек.

Противопоказаний к применению не отмечено.

Пижма обыкновенная. В лечебных целях используют цветочные корзинки и листья, содержащие эфирное масло, органические кислоты, дубильные вещества, сахара, гликозиды, белки, витамин С. Пижма обладает

противовоспалительным, антисептическим, жаропонижающим, желчегонным, спазмолитическим действием, усиливает секреторную активность желез желудочно-кишечного тракта.

Показания к применению: заболевания желудочно-кишечного тракта, ревматизм, подагра, малокровие, некоторые кожные заболевания, гнойные инфекции.

Необходимо учитывать, что в больших дозировках растение ядовито.

Пижма противопоказана детям и беременным.

Крапива двудомная. Для лечения используют корневища, корни и листья растения, которое обладает обезболивающим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, общеукрепляющим свойствами.

Кроме того, крапива способствует нормализации состава крови, восстановлению слизистых оболочек, повышению тонуса кишечника, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Противопоказано применение крапивы при нарушениях свертываемости крови, варикозной болезни, после перенесенного инфаркта миокарда.

Рецепт № 5

Требуется: по 1 ст. л. листьев вахты трехлистной, цветков бессмертника песчаного, цветков ромашки аптечной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Компоненты тщательно измельчить, перемешать и 2 ст. л. смеси залить крутым

кипятком. Поставить на водяную баню, довести до кипения и томить в течение 15 мин, настаивать 20–30 мин, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Отвар принимать по 1 дес. ложке 4–5 раз в день за 15–20 мин до еды.

Рецепт № 6

Требуется: 1 ст. ложка цветков одуванчика лекарственного, 1 ст. ложка измельченного, цветков пижмы обыкновенной, 1 ст. ложка цветков календулы, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Компоненты тщательно измельчить, перемешать, 1 ст. ложку смеси залить крутым кипятком, поставить на медленный огонь и кипятить в течение 15–20 мин. Процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Отвар принимать по ½ стакана 4–5 раз в день за 15 мин до еды.

Рецепт № 7

Требуется: по 2 части плодов аниса обыкновенного, корневищ пырея ползучего, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать и залить 1 ст. ложку сбора крутым кипятком, настаивать в течение 1–1,5 ч, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по 1 стакану 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

ПАНКРЕАТИТ

Панкреатит — это воспаление, поражающее поджелудочную железу. Различают острый и хронический панкреатит.

Признаки заболевания

Острый панкреатит возникает на фоне других заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе инфекционных, при отравлениях, нерациональном питании. Начинается панкреатит с тупых болей в верхней части живота, нередко носящих опоясывающий характер. Может возникнуть рвота с желчью. При дальнейшем течении повышается температура, выступает пот, падает давление, учащается пульс. Необходима госпитализация, постельный режим, строгая диета и медикаментозное лечение.

Хронический панкреатит может развиться вследствие острого панкреатита, инфекции, злоупотребления алкоголем, на фоне заболеваний печени, кишечника, желудка. Развивается постепенно, почти без симптомов. Проявляется в основном в виде постоянных тупых болей, которые усиливаются в периоды обострений. Возможны тошнота, расстройство стула (запоры сменяются поносами). При длительном течении в поджелудочной железе происходят дистрофические изменения, ведущие к нарушению ее функций. Лечение назначается в зависимости

от формы заболевания. Прежде всего необходимо соблюдение щадящей диеты. Питание должно быть дробным, малыми порциями, 5 раз в сутки. Исключаются жирные, копченые блюда, кофе, шоколад, газированные напитки, алкоголь. Следует также избегать физических нагрузок, стрессов.

Лечение лекарственными растениями

При лечении панкреатита больному необходимо постоянно контролировать свой рацион, отказаться от «неправильной» пищи, алкоголя, поскольку любая погрешность может спровоцировать обострение. В дополнение к основному лечению можно использовать лекарственные сборы, так как входящие в их состав растения помогут уменьшить воспаление в железе.

Мята перечная обладает обезболивающим, противовоспалительным, спазмолитическим, желчегонным, успокоительным свойствами, способна повышать аппетит и секреторную активность желудочно-кишечного тракта.

Мята показана при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мигрени, нервных болезнях, бессонице, гипертонической болезни, стенокардии.

Противопоказано применение мяты при лактации, гипотонии, индивидуальной непереносимости.

Кипрей узколистный используется целиком. В нем содержатся флавоноиды, дубильные вещества, слизь,

дистерины. Кипрей обладает противовоспалительным, обволакивающим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим свойствами.

Кипрей назначают при язвенной болезни, гастритах, колитах. Противопоказаний к применению практически нет, кроме индивидуальной непереносимости.

Частота употребления. Лечебными свойствами обладают трава, корни и семена, которые применяются при кровоточащих, плохо заживающих ранах, для [illegible] и бородавок. Внутрь принимают настои и отвары при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Растение ядовитое, поэтому применять его следует в строгих рамках терапевтических доз.

Противопоказания: [illegible], брадикардия, стенокардия, бронхиальная астма, диабет, эпилепсия и некоторых неврологических заболеваниях.

Рецепт № 8

Требуется: 1 ч. л. корня одуванчика лекарственного, 3 ч. л. мяты перечной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать и залить сбор водой. Посуду поставить на огонь и кипятить на медленном огне под закрытой крышкой в течение 6–7 мин. После этого отвар настаивать 30–40 мин, затем процедить через марлю.

Способ применения. Отвар принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Рецепт № 9

Требуется: 3 ст. л. листьев кипрея узколистного, 300 мл воды

Способ приготовления. Листья тщательно измельчить и залить крутым кипятком, настаивать в течение 10–12 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать в теплом виде по 50 мл за 10–15 мин до еды и после нее.

Рецепт № 10

Требуется: по 1 ст. л. травы чистотела большого, цветков бессмертника песчаного, 2 стакана воды

Способ приготовления. Траву и цветки перемешать, залить крутым кипятком, настаивать 6–7 ч. Настой поставить на медленный огонь и кипятить в течение 1–2 мин, после чего процедить через 2–3 слоя марли

Способ применения. Настой принимать в горячем виде по $^1/_2$ стакана, добавив мед или сахар по вкусу, 3–4 раза в день

ГЕПАТИТ

Это воспалительное заболевание печени, развивающееся вследствие воздействия различных факторов инфекционной и неинфекционной природы. При инфекционном гепатите заболевания вызывается вирусами типа А, В, С и др. Гепатит А характеризуется заразностью.

...ется через воду и почву, предметы обихода. При гепатитах В и С возбудитель заболевания может ...ваться лишь через кровь. При этом в печени на-...ются обменные процессы, она перестает выполнять свои очищающие (дезинтоксикационные) функции.

Признаки заболевания

Заболевание начинается с ...ературы, ...жения аппетита, иногда ..., боли в животе в правом подреберье. Хара... ...ками являются обесцвечивание кала, ... мочи (напоминает пиво). Вскоре к ... и слизистые приобретают желтушный ... При своевременном лечении наступает выздоров... в срок от 3 недель до месяца, иногда позже. Об... ...госпитализация, соблюдение диеты, медикаментозное лечение. В восстановительный период показано санаторно-курортное лечение и соблюдение диеты.

Неинфекционные гепатиты связаны с алкогольным поражением печени, приемом некоторых лекарственных препаратов, проявляются тошнотой, слабостью, болью в правом подреберье, слабой желтушностью. При исключении алкоголя или отмене препаратов, как правило, все симптомы проходят. Лечение в основном симптоматическое, направленное на восстановление клеток печени и улучшение в ней обменных процессов.

Если поражающие факторы оказывают длительное воздействие, есть риск перехода острого гепатита в хро-

ническую форму. Больные обычно жалуются на умеренную слабость в правом подреберье, горечь во рту, повышенную утомляемость. При соблюдении мер профилактики обострения бывают редкими. Важно избегать физических перегрузок, исключить прием алкоголя, соблюдать рекомендации [illegible] В период обострения лечение должно проводиться в стационаре.

Лечение лекарственными растениями

[illegible] должно проводиться только под контролем [illegible] Необходимо постоянно проводить поддерживающую терапию. Желчегонные, противовоспалительные средства помогут больному эффективнее бороться с болезнью.

Кукурузные рыльца, используемые в медицине, обладают кровеостанавливающим, желчегонным, противовоспалительным действием. Они содержат эфирное и жирное масло, камедеподобное вещество, смолы, сапонины, алкалоиды, витамины С и К, назначаются при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Кукурузные рыльца активизируют желчеотделение, уменьшая вязкость желчи, снижают содержание билирубина в крови, а витамин К способствует свертыванию крови, что особенно актуально при гепатитах. Кроме того, рыльца показаны при болезнях органов мочевыделительной системы и отеках различного генеза.

Противопоказано применение кукурузных рылец при склонности к тромбообразованию, истощении.

Рецепт № 11

Требуется: по 1 части цветков ромашки аптечной, цветков календулы лекарственной, кукурузных столбиков с рыльцами, травы мяты перечной, корня одуванчика лекарственного, цветков бессмертника песчаного, цветков вижмы обыкновенной, плодов фенхеля обыкновенного, травы чистотела большого, травы полыни горькой, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать и залить 1 ст. л. сбора в термосе крутым кипятком. Настаивать в течение 4,5–5 ч, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по ½ стакана за 30 мин до еды 3 раза в день при хроническом холецистите, сопровождающемся желчно-каменной болезнью, и заболеваниях желчевыводящих путей.

Рецепт № 12

Требуется: по 1 части листьев мяты перечной, травы тысячелистника обыкновенного, цветков бессмертника песчаного, плодов фенхеля обыкновенного, травы полыни горькой, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, смешать и залить 1 ст. л. сбора крутым кипятком, настаивать в течение 1 ч, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды при вирусном гепатите.

Рецепт № 13

Требуется: 3 ст. л. кукурузных рылец, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Рыльца залить крутым кипятком, настоять 2 ч и процедить через 3 слоя марли.

Способ применения. Настой принимать по 1 ст. л. 6–7 раз в сут.

КОЛИТ

Колит — это воспаление толстого кишечника, возникает на фоне инфекционных, кишечных инфекций, при злоупотреблении алкоголем, нерациональном питании. Воспалительный процесс приводит к дистрофическим нарушениям в слизистой кишечника, что влечет за собой расстройство ее функций.

Признаки заболевания

Характерные симптомы — боли в кишечнике, метеоризм, поносы или запор. После дефекации остается ощущение неполного опорожнения кишечника. Локализуется боль в низу живота, отдается в область заднего прохода, при дефекации становится более интенсивной,

...ием проходит. Наблюдаются явления интоксикации — ...лость, головная боль. Лечение на начальной врач. Важ... при хроническом колите прием и нормализация ...микрофлоры кишечника, организация рационального ...тания, борьба с запорами.

Опасность представляет неспецифический язвенный ...лит, природа которого до конца не ясна. Он про... тяжело, есть риск возникновения кровотечения, ...развития перитонита. Поэтому так важно своевременно ...пройти обследование.

Лечение лекарственными растениями

Представленные растения ... с другими травами в них ...золотистником, ромашкой, ... валерианой ...могут уменьшить неприятную клиническую картину ...обитов. Больные как правило успокоены и измучены ...болезнью. Представленные сборы помогают от аппетит...

Золототысячник зонтичный. В народной меди...не используется трава растения. Золототысячник со...держит гликозиды, алкалоиды, витамин С. Растение об...ладает обезболивающим, кровоочистительным, ...желчегонным, противоглистным свойствами. Повышает ...аппетит.

Назначается для улучшения пищеварительного про...цесса, при явлениях изжоги и вздутии живота, заболе...ваниях печени, сердечно-сосудистой системы, сахарном ...диабете.

Не показан при гиперацидных гастритах (с повышенной кислотностью), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Следует избегать приема растения тучным людям, так как значительно усиливает аппетит.

Рецепт № 14

Требуется 75 г календулы лекарственной, 100 г крапивы двудомной, 100 г цветков ромашки аптечной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать, 2 ст. л. сбора залить в термосе крутым кипятком, настаивать в течение 10–12 ч, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по ½ стакана 3–4 раза в день за 1 ч до еды.

Рецепт № 15

Требуется: по 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, травы золототысячника зонтичного, листьев шалфея лекарственного, 1 стакан воды.

Приготовление. Ингредиенты измельчить, смешать и залить 1 ст. л. сбора крутым кипятком, настаивать в течение 30–40 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по 1 ст. л. через каждые 2 ч в течение 2–3 месяцев. После интенсивного курса лечения интервалы между приемом настоя можно удлинить.

Рецепт № 16

Требуется: по 1 части корня валерианы лекарственной, плодов фенхеля обыкновенного, 2 части травы мяты перечной, 6 частей цветков ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Приготовление: Ингредиенты тщательно измельчить, смешать и 1 ст. л. сбора залить в термосе крутым кипятком. Настаивать в течение 20 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой употреблять в теплом виде сразу после приготовления, или в течение нескольких приемов.

Рецепт № 17

Требуется: по 1 части травы золототысячника зонтичного, травы зверобоя продырявленного, травы тысячелистника обыкновенного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, смешать, 2 ст. л. сбора залить в термосе крутым кипятком, настаивать в течение 10 – 12 ч, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по $^1/_2$ стакана 3–4 раза в день за 50 – 60 мин до еды.

ЖЕЛЧНО-КАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Это заболевание, при котором в желчном пузыре или в желчных протоках образуются камни, что связано с нарушением оттока желчи, ее застоем, изменением химиче-

ского состава. Факторами, способствующими развитию заболевания, являются нерегулярное и несбалансированное питание, стрессы, частые запоры и метеоризм

Признаки заболевания

Желчная колика является характерным симптомом развившегося заболевания. Боль при этом резкая, колющая. В межприступный период больной жалуется на тяжесть в правом подреберье, горечь во рту. Установить точный диагноз можно после обследования в УЗИ. Врач назначает лечение, в зависимости от которого лечение придается улучшению оттока желчи по желчевыводящих путей, а также вместе. При небольших камнях возможно их растворение с помощью специальных препаратов.

Лечение лекарственными растениями

Лечение желчнокаменной болезни направлено на уменьшение воспалительного процесса в желчном пузыре, нормализацию обмена веществ. Полынь, кукурузные рыльца, крушина, барбарис, входящие в состав сборов, помогут больному в период ремиссии в уменьшении клинических симптомов болезни.

Полынь горькая обладает обезболивающим, противосудорожным, противоглистным действием, стимулирует процессы пищеварения, усиливает секреторную

активность желез желудочно-кишечного тракта. Показана при гипоацидных гастритах, снижении аппетита.

Растение ядовито, при передозировке вызывает рвоту, судороги, галлюцинации, поэтому принимать его следует с осторожностью.

Противопоказан прием настоев при малокровии

Барбарис обыкновенный [illegible] продной медицине издавна как [illegible] средство. Растение обладает [illegible] оказывающим желчегонным действием. [illegible] для снятия задержания стенок же[illegible] отложения отложений, с[illegible] Барбарис следует употреблять [illegible] терапевтических дозировках. Противопоказан [illegible] женщинам и при климактерических [illegible]

Крушина ольховидная обладает слабительным действием, усиливая перистальтику кишечника. Показана при упорных запорах. Нежелателен длительный прием крушины из-за развития привыкания.

Противопоказана при беременности, гинекологических заболеваниях, маточных кровотечениях.

Рецепт № 18

Требуется: 20 г цветков боярышника кроваво-красного, 20 г корня валерианы лекарственной, 30 г листьев мяты перечной, 30 г коры барбариса обыкновенного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, смешать, 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком, настаивать 20–30 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по 1 стакану 2 раза в день, утром и вечером как желчегонное средство.

Рецепт № 19

Требуется: по 1 части кукурузных столбиков с рыльцами, корня одуванчика лекарственного, травы мяты перечной, цветков бессмертника песчаного, плодов фенхеля обыкновенного, цветков вязмы обыкновенной, цветков ромашки аптечной, цветков полыни горькой, цветков кале[illegible] огородной, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, смешать и 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком, настаивать в течение 30–40 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт № 20

Требуется: 30 г травы полыни горькой, 30 г цветков бессмертника песчаного, 40 г травы мяты перечной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать и 1 ч. л. сбора залить крутым кипятком, настаивать в течение 30 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по $^1/_4$ стакана за 20–30 мин до еды в качестве желчегонного средства.

Рецепт № 21

Требуется: 3 ст. л. кукурузных рылец, 3 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 2 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 1 ст. л. корня одуванчика лекарственного, 6 стаканов воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, смешать, 3 ст. л. сбора залить крутым кипятком, настаивать в течение 10 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по 50 мл 4–5 раз в день при желчекаменной болезни, сопровождающейся истощением нервной системы.

Рецепт № 22

Требуется: по 1 части травы тысячелистника обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного, коры крушины ольховидной, по 2 части цветков бессмертника песчаного, листьев мяты перечной, цветков календулы лекарственной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать. 2 ст. л. сбора залить крутым кипятком и варить на медленном огне в течение 13–15 мин. После этого отвар остудить и процедить через марлю.

Способ применения. Отвар принимать по $^1/_2$ стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки — это хроническое заболевание, характеризующееся нарушением соотношения между агрессивным воздействием желудочного сока и факторами защиты слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки с образованием язвенных дефектов на слизистой. Протекает заболевание циклически — с периодами обострения и ремиссии. Чаще всего возникают поздней осенью и ранней весной.

Признаки заболевания

Иногда заболевание протекает бессимптомно и проявляется, когда возникает прободение язвы. Об этом свидетельствует появление крови в каловых массах, которые приобретают черный цвет. Чаще всего основным симптомом язвенной болезни является боль различного характера, которая появляется через полчаса после еды при язве желудка либо ночью или утром натощак при язве двенадцатиперстной кишки. Помимо болей, отмечаются тошнота, изжога после еды, кислая отрыжка.

Язвенная болезнь опасна своими осложнениями, прободением язвы, раковым перерождением. Лечение назначает врач после тщательного обследования. Важную роль играют соблюдение режима дня, диетическое пита-

ние, исключающее жареное, острое и соленое. Под запретом кофе, чеснок, алкоголь и курение. Молоко следует заменить кисломолочными продуктами. В периоды обострения врач назначает медикаментозное лечение. Наступили восстановления показано санаторно-курортное лечение.

Лечение лекарственными растениями

Язвенная болезнь нередко имеет стертые клинические симптомами и осложнениями. Для того чтобы болезнь не привела к ним, важны ранняя диагностика и правильное лечение. Обволакивающие растения, представленные ниже, помогут в комплексе с основным лечением.

Окопник лекарственный обладает обволакивающим действием. Назначается при воспалениях слизистых оболочек любых локализаций, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, начальных стадиях туберкулеза, при переломах, ушибах, трудно заживающих ранах.

Необходимо помнить, что окопник ядовит, принимать его следует с большой осторожностью.

Противопоказан при гипотонии, беременности

Рецепт № 23

Требуется: по 1 части корня солодки гладкой, корня алтея лекарственного, корня окопника лекарственного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, смешать, 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком и варить на медленном огне в течение 5 мин. После этого отвар настаивать в течение 1 ч, затем процедить через марлю.

Способ применения. Отвар принимать по 1 стакану вечером

Рецепт № 24

Требуется: по 1 ст. л. листьев мяты перечной, травы золототысячника обыкновенного, травы сушеницы топяной, цветков ромашки аптечной, травы зверобоя продырявленного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Компоненты тщательно измельчить, перемешать, 2 ст. л. сырья залить крутым кипятком, настаивать 30–40 мин. Настой процедить через 2–3 слоя марли

Способ применения. Принимать по $^1/_3$ стакана 4–5 раз в день за 20–30 мин до еды

Рецепт № 25

Требуется: по 3 ч. л. цветков липы мелколистной, цветков ромашки аптечной, плодов фенхеля обыкновенного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить крутым кипятком, настаивать 20 мин. Настой процедить через марлю.

Способ применения. Принимать по $^1/_3$ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Глава 5

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

ПИЕЛОНЕФРИТ

Пиелонефрит – это [illegible] инфекционно-воспалительное заболевание, поражающее почечные лоханки, чашечки и ткань почек. Среди почечных заболеваний пиелонефрит занимает первое место. Различают острый и хронический пиелонефрит. Предрасполагающими факторами являются переохлаждение и переутомление.

Признаки заболевания

Характерными признаками острого пиелонефрита являются повышенная температура, сильная головная боль, боли в пояснице ноющего характера, которые усиливаются при движении, частое болезненное мочеиспускание. Характерно отсутствие отеков. Больному необходимы госпитализация, соблюдение постельного режима. В отличие от гломерулонефрита назначается

обильное питье, соль ограничивается незначительно. Диета включает продукты легкоусвояемые и калорийные.

Острый пиелонефрит нередко перерастает в хронический. Процессу способствуют наличие в почках камней, заболевание других органов мочевыделительной системы, хронические интоксикации.

Жалобы в основном на тупые боли в области поясницы, отеки, слабость, быструю утомляемость, повышение температуры. При отсутствии адекватного лечения может развиться хроническая почечная недостаточность.

Лечение начинается врачом на основе данных анализов мочи, УЗИ. Больному рекомендуется соблюдать щадящий режим, избегать больших нагрузок и переохлаждений.

Из рациона исключаются острые и пряные блюда, алкоголь, кофе. Предпочтение отдается молоку и молочным продуктам, овощам, фруктам, мясу и рыбе в отварном виде. Показано употребление арбузов, дынь для улучшения оттока мочи.

Лечение лекарственными растениями

При пиелонефрите наряду с основным противомикробным лечением полезны будут представленные ниже рецепты, содержащие растения, обладающие мочегонными, противовоспалительными, антисептическими свойствами.

Хвощ полевой содержит горечи, жирное масло, бел-
ы, каротин, органические кислоты, витамин С. Отвары
настои хвоща обладают мочегонным, противовоспали-
тельным, кровоостанавливающим свойствами, повы-
шают иммунитет. Назначается при заболеваниях почек
мочевых путей, внутренних кровотечениях, отеках раз-
личного генеза, нарушении водно-солевого обмена, труд-
но заживающих ранах. Растение обладает раздражаю-
щим действием, поэтому противопоказано при острых
процессах в почках.

Листья *толокнянки обыкновенной* содержат гли-
козиды, дубильные вещества, муравьиную, хинную кис-
лоты, флавоноиды, арбутин, при метаболизме которого
образуются продукты, оказывающие антисептическим
действием. Растение обладает мочегонным, противовос-
палительным, противомикробным, вяжущим действием.
Назначается растение при заболеваниях органов моче
выделительной системы. Эффективен настой толокнян-
ки при сердечных отеках.

Не рекомендуется длительный прием толокнянки, так
как она может раздражать слизистую оболочку мочевы-
водящих путей.

Противопоказано растение при острых заболеваниях
почек, печени, беременности.

Горец птичий. Растение богато белками, жирами,
клетчаткой, каротином, дубильными веществами, вита-
мином С, таннинами, смолами и обладает мочегонным,
противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливаю-

щим действием, способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря, снижению уровня артериального давления, ускорению процесса свертывания крови.

Показан при заболеваниях мочевого пузыря, гастритах, болезнях печени, отеках различного генеза.

Противопоказан при острых процессах в почках и мочевом пузыре, тромбофлебитах и склонности к тромбозам.

Хмель обыкновенный. Настой шишек хмеля обладает мочегонным, противовоспалительным, седативным действием, улучшает аппетит, повышает тонус желудочно-кишечного тракта. Шишки хмеля назначаются при довольно широком спектре заболеваний — при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, желудочно-кишечного тракта, бессонице, головной боли, нарушениях обмена веществ. Наружно используют шишки хмеля при ревматизме, ушибах, подагре.

Длительный прием шишек хмеля вызывает головокружение, желтуху.

Василек синий содержит в своих цветках и корнях гликозиды, каротин, витамин С, дубильные вещества, цианан. Василек обладает жаропонижающим, противомикробным, обезболивающим, желчегонным, мочегонным, ранозаживляющим действием. Показан при отеках почечного генеза, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, некоторых заболеваниях печени.

Растение ядовито, поэтому принимать его следует очень осторожно

Противопоказано лечение васильком при некоторых гинекологических заболеваниях, сопровождающихся маточными кровотечениями, беременным женщинам.

Тополь черный известен как кровоостанавливающее, отхаркивающее, седативное, противомалярийное средство. В лекарственных формах с лечебной целью применяя тополь используется как противомикробное, отвлекающее средство. Назначают тополь при ревматизме, подагре, туберкулезе, заболеваниях органов мочевыделительной системы, в том числе при циститах, простудных заболеваниях, фурункулах, ожогах, трещинах сосков у кормящих женщин.

Противопоказан тополь при острых процессах в легких и почках, а также при беременности.

Черника обыкновенная оказывает противовоспалительное, мочегонное, желчегонное, вяжущее действие, снижает уровень глюкозы в крови. Показана черника при нарушениях пищеварения, сопровождающихся диареей, гнилостными и бродильными процессами в кишечнике, похудением. Черника содержит большое количество витаминов, поэтому назначается при А- и гиповитаминозах, в том числе при цинге. Как антисептическое средство чернику используют в стоматологии при воспалении слизистой оболочки рта. Черника влияет на свертывание крови, поэтому противопоказана при склонности к кровотечениям, кроме того, при гиперацидных гастритах, запорах, связанных с вялой перистальтикой кишечника, людям с аллергической настроенностью.

Рецепт № 1

Требуется: по 25 г листьев толокнянки обыкновенной, листьев хвоща полевого, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, перемешать и залить холодной водой. Посуду поставить на огонь и кипятить на медленном огне до момента, пока $^1/_3$ отвара не испарится, после этого процедить его через марлю.

Способ применения. Отвар принимать в теплом виде по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом пиелонефрите.

Рецепт № 2

Требуется: 1 ч. л. семян льна посевного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Льняное семя залить крутым кипятком, поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить.

Способ применения. Отвар принимать при хроническом пиелонефрите по $^1/_2$ стакана через каждые 2 ч в течение 2 дней. По вкусу можно добавить лимонный сок.

Рецепт № 3

Требуется: по 2 части травы горца птичьего, корня алтея лекарственного, шишек хмеля обыкновенного, почек тополя черного, листьев черники обыкновенной, по 3 части травы пустырника пятилопастного, листьев крапивы двудомной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать, 3 ст. л. сбора залить крутым кипятком, настаивать в течение 40 мин, процедить через марлю.

Способ применения. Принимать настой по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Рецепт № 4

Требуется: 1 ч. л. цветков василька, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Цветки тщательно измельчить, залить крутым кипятком и настаивать в течение 30–40 мин. После этого настой процедить через марлю.

Способ применения. Принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день.

Рецепт № 5

Требуется: 1 ст. л. травы хвоща полевого, по 2 ст. л. цветов ромашки аптечной, листьев шалфея лекарственного, листьев толокнянки обыкновенной.

Способ приготовления. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить крутым кипятком, настаивать 25 мин, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Настой принимать в горячем виде по $^1/_3$ стакана 4–5 раз в день за 15–20 мин до еды.

Рецепт № 6

Требуется: 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить и залить крутым кипятком, настаивать 30–40 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Принимать по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

Рецепт № 7

Требуется: 4 ст. л. листьев земляники лесной, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья тщательно измельчить и залить крутым кипятком. Настаивать 40–50 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

Гломерулонефрит — это инфекционно-аллергическое заболевание, поражающее сосуды почечных клубочков, которое часто возникает на фоне инфекционных заболеваний, а также при переохлаждении. Различают острый и хронический гломелуронефрит

Признаки заболевания

Характерным признаком заболевания являются отеки. Мочеиспускание частое, но при этом уменьшается количество мочи. Возникают двусторонние боли в по-

ясница. Повышается артериальное давление. Обязательно следует обратиться к врачу, поскольку возможны осложнения (вплоть до острой сердечной или почечной недостаточности). Терапия проводится в условиях стационара. Помимо медикаментозного лечения, назначается бессолевая диета с ограничением жидкости.

Острый гломерулонефрит может перейти в хронический. Помимо этого, факторами риска являются злоупотребление алкоголем, бесконтрольное применение некоторые лекарств, инфекционные заболевания. Течение заболевания нередко скрытое, бессимптомное. О его наличии можно судить лишь по анализам мочи (по присутствию белка или эритроцитов). При некоторых формах основными симптомами являются повышение давления или отечность, особенно по утрам. Точный диагноз может установить только врач на основе лабораторных исследований.

Назначается щадящий режим, исключающий переутомление и переохлаждение, рекомендуются дневной отдых, соответствующая диета. Полезно употреблять в пищу арбузы, тыкву, виноград. В периоды обострения показано стационарное лечение с применением антибиотиков и симптоматических средств.

Лечение лекарственными средствами

Гломерулонефрит — серьезное заболевание, требующее квалифицированного подхода и комплексного лечения. В дополнение к назначенной врачом терапии

можно использовать сборы, содержащие петрушку, шишки хмеля, душицу.

Петрушка огородная. В медицинских целях используются листья, семена и корни растения, содержащие эфирное масло, гликозиды, слизь, каротин, витамин С, органические кислоты. Растение обладает противовоспалительным, противомикробным, желчегонным, обезболивающим действием, хорошо снимает синдром интоксикации, петрушка улучшает процессы пищеварения, повышает процессы свертывания крови, стимулирует защитные силы организма. Профилактический прием средств на основе петрушки сохраняет зрение. Трава и семена петрушки отличаются выраженным мочегонным действием, способствуют выведению солей из организма. В сочетании с почечным чаем и другими мочегонными средствами петрушку используют как диуретик при сердечных и почечных заболеваниях, сопровождающихся отеками, а также при мочекаменной болезни и циститах. Растение применяется в гастроэнтерологии при диспепсии, вздутии живота, при некоторых заболеваниях печени. Показана петрушка при простатите.

Петрушка противопоказана при острых процессах в почках и мочевом пузыре и беременности.

Береза повислая обладает антисептическим, противовоспалительным, отхаркивающим, потогонным, желчегонным, мочегонным, глистогонным действием. В медицинских целях используют почки и молодые листья растения, которые содержат флавоноиды, эфирное масло, витамин С, дубильные вещества, смолы, сапонины, каро-

ния. Отвар и настой березовых почек используется как потогонное и желчегонное средство, а также применяется наружно при опрелостях, пролежнях, экземе, подагре, ревматизме. Почки также применяются при воспалительных заболеваниях лор-органов, гиповитаминозах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, глистных инвазиях, нарушениях менструального цикла. Противопоказаны отвар и настойка березовых почек при острых заболеваниях почек, а также при почечной недостаточности из-за раздражающего воздействия на почечную ткань.

Трава *душицы обыкновенной* обладает противовоспалительным, желчегонным, противосудорожным, обезболивающим, отхаркивающим, успокаивающим действием. Душицу применяют во многих сферах медицины. Показана она при простудных заболеваниях, туберкулезе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта (возбуждает аппетит, снимает спазмы кишечника), гипертонической болезни, рвоте, головной боли, бессоннице, а также при некоторых кожных заболеваниях, перхоти, выпадении волос. Растение ядовито, поэтому следует строго соблюдать терапевтическую дозировку.

Противопоказана душица при гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в том числе при гипертонической болезни, при беременности.

Стальник полевой. В медицине используют корни стальника. Они содержат флавоноиды, эфирное масло,

сапонины, дубильные вещества, смолы. Растение применяется как мочегонное, потогонное, кровоостанавливающее средство, снижает артериальное давление, нормализует стул, показано при мочекаменной болезни, отеках различного генеза, подагре, ревматизме, геморрое, для нормализации стула. Наружно стальник используется при экземе. Несмотря на то что стальник нетоксичен, длительный прием его не рекомендуется в связи с тем, что он может стимулировать нарушения сердечного ритма. Противопоказан стальник при диарее, язвенных колитах и гипотонии.

Рецепт № 8

Требуется: по 1 части листьев крапивы двудомной, листьев земляники лесной, 2 части листьев березы повислой, 5 частей семян льна посевного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать. 1 ст. л. сбора залить водой и кипятить на медленном огне 10 мин. После этого отвар остудить, процедить через марлю и отжать сырье.

Способ применения. Отвар принимать по ½ стакана в течение дня за 20–30 мин до еды.

Рецепт № 9

Требуется: по 1 части травы душицы обыкновенной, листьев смородины черной, цветков календулы лекарственной, 2 части травы мелиссы лекарственной, 2 ст. л меда, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, смешать, 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком, настаивать 12 ч, после чего в настой добавить еще 1 стакан кипяченой воды и кипятить на медленном огне 4–5 мин, после чего отвар процедить через марлю. Добавить мед.

Способ применения. Отвар принимать в течение дня небольшими порциями

Рецепт № 10

Требуется: 1 часть шишек хмеля обыкновенного, по 2 части листьев боярышника кроваво-красного, травы пустырника пятилопастного, по 3 части плодов петрушки огородной, листьев толокнянки обыкновенной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать, 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком и нагревать на водяной бане в течение 15–20 мин. После этого отвар настаивать 40–45 мин, процедить через марлю и сырье отжать

Способ применения. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды

Рецепт № 11

Требуется: по 1 ст. л. листьев березы повислой, корня стальника полевого, 2 ст. л. льняного семени, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Компоненты тщательно измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси залить холодной

кипяченой водой, на медленном огне кипятить в течение 15–20 мин, настаивать 1,5 ч, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Отвар принимать небольшими глотками в течение дня (суточная норма — 1 стакан)

ЦИСТИТ

Цистит — это воспалительное заболевание мочевого пузыря, чаще всего развивается у женщин. Связано это с анатомическими особенностями строения их мочеполовой системы. Причиной цистита является инфекция. Наиболее часто заболевание вызывается кишечной палочкой, реже другими бактериями. Возбудитель попадает в мочевой пузырь по мочевым путям или через кровь из очага инфекции. Способствуют заболеванию переохлаждение, запоры.

Признаки заболевания

Характерным признаком является частое болезненное мочеиспускание. При этом объем отделяемой мочи очень небольшой. В конце мочеиспускания отмечается резь. Диагноз ставится на основе лабораторных анализов мочи. При своевременно и правильном лечении прогноз цистита благоприятный. В некоторых случаях возможен переход острого заболевания в хроническую форму.

В первые дни заболевания показаны постельный режим, обильное питье, специальная диета, фитотерапия.

Обязательно назначается медикаментозное лечение — антибиотики, симптоматические средства. Если цистит стал осложнением другого заболевания, то в первую очередь лечение должно быть направлено на основную болезнь.

Лечение лекарственными растениями

При цистите важно вымыть инфекцию из мочевого пузыря. С этой задачей и могут справиться сборы, содержащие мочегонные, антисептические, противовоспалительные травы.

Трава *манжетки обыкновенной* обладает мочегонным, кровоостанавливающим, вяжущим, ранозаживляющим действием, показана при простудных заболеваниях, сахарном диабете, туберкулезе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся метеоризмом, вялой перистальтикой, при внутренних кровотечениях, ревматизме, подагре, некоторых кожных заболеваниях.

Эффективно растение при циститах, холециститах, холангитах.

Противопоказаний не отмечено. Возможно развитие диареи.

Аир болотный. В медицине используются листья и корневища растения. Обладает спазмолитическим, болеутоляющим, жаропонижающим, дезинфицирующим, ранозаживляющим, противосудорожным, противорвотным, общеукрепляющим моче- и желчегонным действием.

Экстракт аира способен снижать артериальное давление.

Аир показан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при простудных заболеваниях, бронхиальной астме, мочекаменной болезни, ревматизме, нарушении менструального цикла.

Противопоказано растение при повышенной секреции желудочного сока, воспалительных заболеваниях почек.

Бузина черная используется в медицине со Средних веков, обладает антибактериальным, противовоспалительным, [illegible] потогонным, мочегонным действием. Назначается при заболеваниях верхних дыхательных путей, органов мочевыделительной системы, гинекологических заболеваниях, [illegible] сахарном диабете, наружно — при ожогах, фурункулезе. Незрелые плоды бузины ядовиты.

Не показана бузина при несахарном диабете, язвенном энтероколите.

Рецепт № 12

Требуется: по 1 части листьев толокнянки обыкновенной, рылец кукурузы обыкновенной, листьев березы повислой, корня солодки голой, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать, 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком и варить на медленном огне в течение 10 мин, после чего отвар остудить и процедить через марлю.

Способ применения. Отвар принимать по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 20—30 мин до еды.

Рецепт № 13

Требуется: 1 часть травы грыжника голого, по 1,5 части травы злеробоя пролырявленного, травы хвоща полевого, по 2 части листьев березы бородавчатой, листьев крапивы двудомной, 600 мл воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать. 2 ст. л. сбора залить крутым кипятком, настаивать 1,5–2 ч, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Пить по ½ стакана 4 раза в день после еды.

Рецепт № 14

Требуется: 1 часть листьев мать-и-мачехи обыкновенной, по 2 части цветков ромашки аптечной обыкновенной, почек березы повислой, травы горца птичьего обыкновенного, корней аира болотного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, перемешать, 3 ст. л. сбора залить холодной водой, на медленном огне кипятить в течение 7–8 мин, настаивать 25–30 мин. Отвар процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Отвар принимать по ½ стакана 3–4 раза в день после еды.

Рецепт № 15

Требуется: 3 ст. л. листьев толокнянки обыкновенной, 4 стакана воды.

Способ приготовления. Листья залить крутым кипятком, на медленном огне кипятить в течение 15 мин, настаивать 20 мин, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Принимать по $^1/_3$–$^1/_2$ стакана 2–3 раза в день перед едой

УРЕТРИТ

Уретрит — воспаление мочеиспускательного канала. Встречается как у мужчин, так и у женщин. Заболевание бывает инфекционным (вызывается бактериями, вирусами, грибами), токсическим, аллергическим и иным, а также специфическим, вызванным половой инфекцией, и неспецифическим. Уретрит развивается, как правило, после полового акта, а проявляется при снижении иммунитета, когда защитные силы организма не в состоянии бороться с инфекцией самостоятельно. Предрасполагают к развитию уретрита переохлаждение, травмы половых органов, мочекаменная болезнь, употребление соленых, острых, кислых блюд, алкоголя, нерегулярное мочеиспускание, нерегулярная половая жизнь, постановка катетера и др.

Признаки заболевания

Уретрит проявляется болью в промежности и области половых органов, резями, жжением при мочеиспускании. Также можно обратить внимание на выделения из уретры. Если процесс хронический, то с каждым обострением

будут захватываться новые участки слизистой оболочки уретры, и болезнь будет прогрессировать. У мужчин могут появиться осложнения в виде простатита, сужения уретры, воспаления яичек, семенных пузырьков и др. У женщин — в виде нарушений микрофлоры влагалища, воспаления слизистой оболочки мочевого пузыря.

Лечение уретрита должно быть квалифицированным и своевременным. При терапии в обязательном порядке должны применяться антибактериальные средства. В дополнение к основному лечению можно воспользоваться советами народной медицины.

Лечение лекарственными растениями

Уретрит — неприятное заболевание, мучительное для больного. Антибактериальная терапия при данном недуге весьма эффективна, однако она вредна для собственной микрофлоры больного. Возможно уменьшить количество препаратов, дополнив лечение представленными ниже сборами.

Спаржа лекарственная содержит в корнях, корневищах и молодых веточках аспарагин, аминокислоты, минеральные соли, алкалоиды, жиры. Это вещество, которое влияет на сердечно-сосудистую систему, снижая уровень артериального давления, замедляя сердечный ритм, расширяя периферические сосуды. Растение обладает противовоспалительным, мочегонным, успокаивающим действием, повышает лактацию, улучшает состояние печени.

Спаржа показана при отеках, цистите, мочекаменной болезни, простатите, при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как успокаивающее средство.

Противопоказания к применению спаржи неизвестны.

Рецепт № 16

Требуется: 1 ст. л. лепестков василька синего, 1 стакан воды

Способ приготовления. Лепестки залить крутым кипятком и настаивать в течение 1,5–2 ч, процедить через марлю

Способ применения. Настой принимать по ¼ стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Рецепт № 17

Требуется: по 1 части травы грыжника голого, листьев подорожника большого, по 2 части листьев спаржи лекарственной, листьев татарника колючего, травы мелиссы лекарственной, 3 части корня сталынника полевого, 5 частей травы душицы обыкновенной, 1 л воды.

Способ приготовления. Ингредиенты тщательно измельчить, смешать, 2 ст. л. сбора залить крутым кипятком и варить на медленном огне в течение 1 мин. После этого отвар настаивать 1 ч, затем процедить через марлю.

Способ применения. Отвар принимать в теплом виде по 30 мл 6 раз в день.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Это заболевание, сопровождающееся образованием камней в почечных лоханках.

Камни могут иметь различный химический состав, форму и размер.

Наиболее часто обнаруживаются фосфатные камни. Оксалаты и ураты встречаются значительно реже. Также бывают камни смешанного состава.

Признаки заболевания

Основными симптомами болезни являются интенсивная боль, повышение температуры, кровь в моче. Обычно это происходит при отхождении или движении камней.

Почечная колика может сопровождаться рвотой, задержкой стула, частым болезненным мочеиспусканием. При прохождении камня по мочеточнику мочеиспускание, наоборот, может уменьшиться.

Диагноз ставится на основе данных УЗИ и лабораторных анализов. Лечение назначает врач в зависимости от природы камней их формы и количества. Применяется фитотерапия для ускорения отхождения камней, назначается специальная диета. Хорошо помогает лечение минеральными водами. Хирургическое вмешательство показано при неэффективности других методов.

Лечение лекарственными растениями

Мочекаменную болезнь следует лечить под наблюдением врача, так как количество, качество и размер камней могут изменяться. Маленькие камни могут выходить самостоятельно, а большие необходимо либо дробить, либо удалять хирургическим путем. Рецепты народной медицины в данном случае следует применять с особой осторожностью, чтобы не вызвать движение камней по мочевым путям.

Брусника обыкновенная. В лекарственных целях используются листья растения, которые обладают противовоспалительным, антисептическим, мочегонным действием, снижают уровень артериального давления, благотворно влияют на сосуды.

Показана брусника при заболеваниях почек и мочевого пузыря, ревматизме, артрите, остеохондрозе, сахарном диабете. Установлено, что брусника способна подавлять рост простейших и грибов, вызывающих тяжелые, трудно поддающиеся лечению заболевания.

Противопоказано растение при гипотонии, холецистите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при уратных камнях. Хотя заболевания почек являются прямым показанием к лечению, однако употреблять бруснику следует с большой осторожностью.

Можжевельник обыкновенный содержит органические кислоты, эфирное, жирное масла, витамин С,

смолы, обладает противовоспалительным, противомикробным, обезболивающим, мочегонным, желчегонным действием, возбуждает аппетит, благотворно воздействует на процессы пищеварения

Показан при заболеваниях органов мочевыделительной системы, пищеварительного тракта, заболеваниях легких. Помогает при отеках, наружно используется при ревматизме, подагре, параличах

Можжевельник обладает раздражающим действием, поэтому противопоказан при острых процессах в почках, язве желудка, двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах, не применяется при водянке и беременности.

Можжевельник не рекомендуется назначать на срок более 2 месяцев.

Рецепт № 18

Требуется: по 1 части корневищ аира болотного, листьев крапивы двудомной, листьев мяты перечной, по 3 части цветков бузины черной, травы хвоща полевого, плодов можжевельника обыкновенного, цветков липы мелколистной, плодов шиповника коричного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, смешать, 1 ст. л. сбора залить водой и кипятить на медленном огне в течение 12–14 мин. Отвар остудить и процедить через марлю.

Способ применения. Принимать по 1 стакану 2 раза в день — утром во время еды и вечером.

Рецепт № 19

Требуется: по 1 части цветков пижмы обыкновенной, травы хвоща полевого, 2 части листьев брусники обыкновенной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, смешать, 1 ст. л. сбора залить водой и кипятить на медленном огне в течение 12–14 мин. Отвар остудить и процедить через марлю.

Способ применения. Принимать по 1 стакану 2 раза в день — утром во время еды и вечером.

Рецепт № 20

Требуется: по 1 части травы грыжника голого, столбиков с рыльцами кукурузы обыкновенной, листьев толокнянки обыкновенной, травы горца птичьего, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, смешать, 1 ст. л. сбора залить крутым кипятком, настаивать в течение 20 мин, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по $^1/_4$ стакана 3 раза в день через 1 ч после еды при почечной колике.

Рецепт № 21

Требуется: 2 дес. л. сушеных ягод черники обыкновенной, 1,5 стакана воды.

Способ приготовления. Чернику залить крутым кипятком и кипятить в течение 5–7 мин, настаивать 1,5 ч, после чего процедить через марлю.

Способ применения. Настой принимать по 1 стакану 3–4 раза в день.

Рецепт № 22

Требуется: 1 ст. л. корней петрушки огородной, ½ стакана воды.

Способ приготовления. Корни измельчить и залить крутым кипятком, держать на водяной бане 25–30 мин. Настой процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Принимать по 2 дес. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Недержание мочи — неспособность удерживать мочеиспускание вследствие неврологических, урологических или гинекологических заболеваний.

Признаки заболевания

При истинном энурезе моча постоянно выделяется из мочеиспускательного канала. Это может быть связано с анатомическими аномалиями мочевого пузыря или канала, а также с заболеваниями головного или спинного мозга. Относительное недержание мочи связано со слабостью сфинктеров мочевого пузыря. При этом количество вытекающей мочи небольшое, выделение про-

исходит при резких движениях, смехе, поднятии тяжестей. При беременности относительное недержание мочи является следствием давления плода на мочевой пузырь.

Проблема недержания мочи очень деликатная, и многие женщины стесняются этого и замалчивают ее. Между тем во многих случаях состояние поддается лечению. Не последнюю роль играет лечебная физкультура, укрепляющая мышцы брюшной стенки. Существует ряд препаратов, дающих стойкую ремиссию на несколько лет. В крайних случаях возможно оперативное лечение.

Лечение лекарственными растениями

Энурез – весьма щекотливая проблема, с которой помогут справиться сборы, содержащие ежевику, бруснику, зверобой.

Ежевика сизая В лекарственных целях используются ягоды, листья и корни растения Ежевика обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным, кровоочищающим, противогнилостным действием, улучшает перистальтику кишечника.

Показана ежевика при желудочно-кишечных заболеваниях, в том числе кровотечениях, при заболеваниях сердца. Наружно листья растения используются при экземах, грибковых поражениях кожи, лишаях

Противопоказаний к приему ежевики нет, за исключением индивидуальной непереносимости.

Рецепт № 23

Требуется: по 1 ст. л. листьев брусники обыкновенной, ягод брусники обыкновенной, 2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Компоненты перемешать, 4 ст. л. сбора залить крутым кипятком, кипятить на медленном огне 15 мин, процедить через 2–3 слоя марли.

Способ применения. Отвар принимать по ½ стакана 2 раза в день во вторую половину дня.

Рецепт № 24

Требуется: 2 ст. л. ягод и листьев брусники обыкновенной, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, смешать, залить водой и держать на медленном огне в течение 8–10 мин. После этого отвар остудить и процедить через марлю.

Способ применения. Принимать во второй половине, начиная с 16.00. В день выпивать 3 стакана отвара.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Правила приготовления основных лекарственных форм из растений 3
Настой 4
Отвар 5
Настойка 6
Экстракт 7
Масло и мази 7
Компресс 9

Глава 2. Заболевания органов дыхательной системы 11
Ринит 11
Грипп 15
Ангина 20
Гайморит 24
Ларингит 28
Бронхит 32
Пневмония 35
Бронхиальная астма 40

Глава 3. Заболевания органов сердечно-сосудистой системы 45
Атеросклероз 45
Гипертония 53

Гипотония 58
Инфаркт миокарда 61
Ревматизм 65
Сердечная недостаточность 69

Глава 4. Заболевания органов пищеварительной системы 72
Гастрит 72
Холецистит 76
Панкреатит 81
Гепатит 84
Колит 88
Желчно-каменная болезнь 91
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки 96

Глава 5. Заболевания органов мочевыделительной системы 99
Пиелонефрит 99
Гломерулонефрит 106
Цистит 112
Уретрит 116
Мочекаменная болезнь 119
Недержание мочи 123

Популярное издание

Анна Алексеевна Ионова

ТРАВНИК

Оформление обложки *Сергея Щавелева*

Ведущий редактор *Е. Лапенкова*
Корректоры *Г. Серикова, Л. Пруткова*
Компьютерная верстка *ОЛМА Медиа Групп*

Подписано в печать 26. 03. 10.
Формат 70×108 1/32. Гарнитура «LiteraturnayaC».
Бумага писчая.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6. Доп. тираж 100 000 экз.
Изд. 09-9696. Заказ №2800

ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»
129626, г. Москва, Проспект Мира, дом 102, стр. 12
Почтовый адрес: 143421, Московская область,
Красногорский район, 26-й км автодороги «Балтия»,
комплекс ООО «Вега-Лайн», стр. 3
www.olmamedia.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14

ДОМ·БЫТ·ДОСУГ

ТРАВНИК

В книге даны самые основные сведения о лекарственных растениях, которыми пользовались из века в век народные целители. От большинства наиболее известных недугов избавят вас наши рецепты из растений, которые растут у нас буквально под ногами: подорожник, одуванчик, чистотел, ромашка, крапива и др.

Издание предназначено для всех, кто интересуется лекарственными растениями, стремится грамотно использовать их для сохранения и укрепления здоровья.

Мы выбрали для вас только самое лучшее и полезное для здоровья!

ISBN 978-5-373-03135-6

9 785373 031356

ОЛМА МЕДИА ГРУПП

www.olmamedia.ru

Данное эксклюзивное издание вы можете приобрести только у представителя компании ОСЭ с доставкой